買ったら損する人気商品

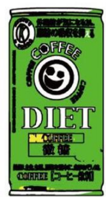
ウソ、大げさ、ボッタクリ

























収録内容の一例

ボスグリーンでお腹の脂肪は減りますか？
スカルプDで髪は生えますか？
ヘパリーゼで二日酔いはふせげますか？
メッツコーラで痩せられますか？
ふとん用クリーナーレイコップでダニは死ぬ？
レッドブルを飲むと元気が出ますか？
超立体マスクで花粉症は防げる？
ヘルシアコーヒーは痩せますか？
伊右衛門 特茶で本当に体脂肪は減りますか？
ウコンの力は二日酔いに効果がありますか？
リポビタンDで元気が出ますか？
ユンケルを飲むと元気が出ますか？
マカの元気で元気は出ますか？
富士山のバナジウム天然水は体にいい？
ミネラルウォーターは何を買うのが良い？
ドリエルで本当によく眠れますか？
睡眠改善薬は何を買うのがベストですか？
頭痛にはバファリンが一番よく効きますか？
キシリトールガムで虫歯は防げますか？
サロンパスAで肩こりは消える？
アイボンで花粉症のかゆみは消えますか？
新キズドライで傷は治りますか？
青汁で健康になれますか？

オロナイン軟膏は万病に効く？
メンソレータムはニキビやワキガに効果がある？
眠眠打破で目は覚めますか？
キンカンでかゆみは止まる？
チョコラBBのドリンクはお得？
リアップシリーズは髪が生えますか？
食物繊維系のトクホ飲料は何を買えばいいの？
マホの液晶に保護シートは必要ですか？
リキッドトラストで信頼感は得られますか？
空間除菌ブロッカーでウイルスは防げる？
プラズマクラスターで空気はキレイになる？
ナノイーで空気はキレイになりますか？
エアウィーヴを使えばよく眠れますか？
モンドセレクションの商品は品質が高いの？………etc

買ったら損する人気商品

買ったら損する人気商品





宣伝どおりの効果が出ない、本当は言うほどの効果がない、じつはもっと安く買える類似品が存在している――。

本書は、そんな「**買ったら損する商品**」を選び出して、その実態や効果を解説する本です。

評価のポイントは、

- **宣伝どおりの効果があるか?**
- **効果が大げさに誇張されていないか?**
- **必要以上にコストがかからないか?**

という3点。「**独立行政法人 国立健康・栄養研究所**」「**国民生活センター**」「**アメリカ食品医薬品局**」のレポートをベースに、「**国立生物工学情報センター**」に登録された各種の研究論文や書籍などを参考にしています。

見るからに怪しそうな商品は取り上げず、コンビニやドラッグストア、ネット通販などでよく見かける有名なものばかりを選びました。ぜひ、よりよい買い物の参考にお使いください。

※本書は、2014年3月27日発行の別冊裏モノJAPAN「買ったら損する人気商品150」を加筆修正したものです。

本書の見方

買ったら損する人気商品

本書では、それぞれの商品をＱ＆Ａ形式で解説していきます。
まずは各商品に関する簡単な説明があり、その裏ページに「その商品のどこがダメなのか？」「なぜ、その商品を買うと損なのか？」「商品が主張する効果には科学的な根拠があるのか？」などを解説していきます。
それぞれの解説には、さらに本文を補足するための注（※マーク）がたくさんついています。本文を読んでいて、さらにくわしいことを知りたい場合は、巻末（220 ～ 223 ページ）の「参照」をごらんください。

1 商品説明
商品の効果や値段などを簡単に説明しています。

2 まとめ
解説文の要旨をざっくりとまとめました。

3 解説文
商品について解説しています。すべての注は巻末にまとまっています。

Q1 ヘルシア緑茶で痩せられますか？



花王
ヘルシア緑茶
実勢価格 157円～

脂肪の燃焼をアップさせる茶カテキンを高濃度にふくみ、毎日飲むだけで腹回りの脂肪が減らせるという。

この苦さがチカラに!
高濃度 茶カテキン 540mg で
もっと脂肪を燃やそう!
高濃度茶カテキン飲料を継続飲用した結果、
おなかの脂肪が低減。
おなかの脂肪面積 −24.5㎠
体脂肪が気になる方に 脂肪を消費しやすくする ヘルシア
日本人間ドック健診協会から推薦商品として承認されました。





トクホ飲料史上最大のヒット

ダイエット飲料における最大のヒット商品が花王の「ヘルシア緑茶」だ。お茶にふくまれる健康成分である茶カテキンを高濃度に配合し、効率よく体脂肪を減らすことができるという。

果たして、定番トクホ商品の効果とは？





まとめ

脂肪減少効果はそこそこあるが、価格が非常に高いので、「お～いお茶濃い味」などを買うほうが安くて同じ効果を得ることができる。

A1 他のブランドのお茶を買ったほうがお得です





とにかく価格がネック

! 脂肪減少の効果はさほどでもない

「ヘルシア緑茶」にふくまれる茶カテキンには、確かに脂肪の減少効果がある。これは、さまざまな研究で確かめられた事実だ。（※1）

が、問題は、その効果がさほどでもない点。海外で行われた総合的な調査データでは、「体脂肪に穏やかな変化が見られたが、統計的には有意でなかった（偶然の可能性も高い）」という（※2）（※3）。

この結論は、花王の研究データ（※4）を見ても変わらない。12週間飲み続ければ「おなかの脂肪が24・5平方cm減る」というが、これを実際の腹周りに換算すると、例えばウエスト85センチの人なら、腹部の半径がほんの2・1ミリ減るだけだ。ダイエット効果としては、実に心もとない。

さらに、もう1つの問題が価格だ。茶カテキンは他ブランドの商品にも入っており、例えば「お～いお茶 濃い味」は、400mgの茶カテキンをふくむ。対して、「ヘルシア緑茶」は540mgだ。これを1円あたりの茶カテキン量で比較すると、「ヘルシア緑茶」が3・43g、「お～いお茶 濃い味」が4・76gとなる（価格コムの最安値で算出）。

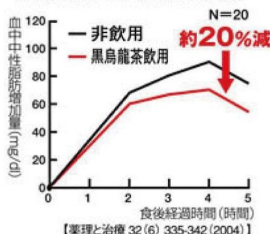
トクホ商品は審査に億単位の金がかかるため、どうしても定価が高くなる。ならば、トクホでなくても同じ効果を持った割安な商品を買ったほうが良いだろう。

Q2 黒烏龍茶で痩せますか？



サントリー
黒烏龍茶
実勢価格 160円〜

サントリーフーズが2006年から販売しているトクホの烏龍茶。ウーロン茶重合ポリフェノールが脂肪の吸収を抑えてくれる。









体に脂肪がつきにくくなる

前ページの「ヘルシア緑茶」とならんで、トクホ飲料のトップブランドがサントリーの「黒烏龍茶」だ。

食事から摂取した脂肪の吸収を抑えて排出を増加させる効果があり、食後の血中中性脂肪の上昇を抑えるとともに、体に脂肪をつきにくくしてくれるという。その実力とは？



A2 とにかく効果が低すぎます

まとめ

類似のトクホ飲料にくらべて、脂肪の減少効果は、非常に低い。普通のウーロン茶とくらべても、さほど効果が高いわけではない。





普通のウーロン茶で十分かも

他のトクホに効果はボロ負け

「黒烏龍茶」にふくまれる烏龍茶重合ポリフェノールは、普通のウーロン茶のポリフェノールに手を加えた成分。もともと、ウーロン茶がダイエットに効くことは数々の実験で確かめられており（※5）、「黒烏龍茶」にも脂肪を減らす効果があるのは間違いない。

ただし、問題なのは、他のトクホとくらべて非常に効果が低い点だ。サントリーが提示する資料によれば、16週間の試験で、おなかの脂肪が11・32平方cm、ウエストが1・84cmほど減ったという（※6）。

数字だけ見るとスゴそうだが、これは「ヘルシア緑茶」（3ページ）や「ボスグリーン」（13ページ）の**およそ半分ほどの効果**。実際の腹周りに換算すると、ウエスト85センチの人で、腹部の半径が0・9ミリしか減らない計算だ。4カ月「黒烏龍茶」を飲み続けても、その程度のダイエット効果しかないわけだ。

また、2001年に愛知医科大学が行った実験では、普通のウーロン茶を3カ月飲み続けたところ、ウエストが2cm減ったとのデータも出ている（※7）。わざわざ高価なトクホ飲料を買わずとも、普通のウーロン茶で同じレベルのダイエット効果は得られそうだ。

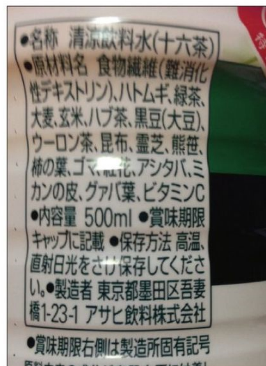


アサヒ飲料
十六茶ダブル
実勢価格 160円〜

アサヒの「十六茶」ブランドから発売された、初のトクホ飲料。史上初の"ダブルトクホ"と呼ばれ、血糖値と中性脂肪を同時におさえてダイエットに効果的だという。

Q3 十六茶ダブルは中性脂肪と血糖値に効く？




●名称 清涼飲料水(十六茶)
●原材料名 食物繊維(難消化性デキストリン)、ハトムギ、緑茶、大麦、玄米、ハブ茶、黒豆(大豆)、ウーロン茶、昆布、霊芝、熊笹、柿の葉、ゴマ、紅花、アシタバ、ミカンの皮、グァバ葉、ビタミンC
●内容量 500ml ●賞味期限 キャップに記載 ●保存方法 高温、直射日光をさけ保存してください。●製造者 東京都墨田区吾妻橋1-23-1 アサヒ飲料株式会社
●賞味期限右側は製造所固有記号





食後の糖と脂肪吸収を穏やかに

もともと健康茶として有名な「十六茶」のトクホバージョンが「十六茶ダブル」だ。

関与成分として配合された難消化性デキストリンが、食後の糖と脂肪吸収を穏やかにし、体重を減らすのに役立ってくれるという。

史上初の「ダブルトクホ」を取得した、ダイエット飲料の実力とは？





まとめ

ダブルトクホの称号は、審査に金を積むかどうかで決まる。類似品よりも有効成分が多いのは良心的だが、それでも値段が高過ぎる。

A3
有効成分は他より多いが価格に難アリ





関与成分が2倍も入ってますが…

！ダブルトクホは金を出せば取れる

「十六茶ダブル」にふくまれる関与成分は難消化性デキストリンのみ。これは、中性脂肪と血糖値への効果が証明された成分で、宣伝の効果はウソではない（※8）。

ただし、難消化性デキストリンは、キリンメッツコーラ（71ページ）やペプシスペシャル（199ページ）といった既存のトクホ飲料にもふくまれている。特に珍しい成分ではない。

ところが、メーカーが消費者庁に多額の金を払うことで、「中性脂肪」と「血糖値」の両方でトクホを取得し、初の「ダブルトクホ」の称号を手にしたわけだ。つまり、他のトクホ飲料でも、金さえ出せば十分にダブルトクホの資格はある。

もっとも、「十六茶ダブル」は、類似のトクホ飲料とくらべて倍の難消化性デキストリンをふくんでおり（500ml で10g）、その点は良心的だ。しかし、Amazonなどのネットショップを使い、安い難消化性デキストリンを買ったほうが、値段的には断然にお得（77ページ参照）。本当にダイエットをしたいなら、そちらをオススメする。



コカ・コーラ
からだすこやか茶ダブル
実勢価格 140円〜

コカ・コーラ社が発売した「日本初のダブルトクホ」飲料。血糖値と中性脂肪を同時におさえて、脂肪を減らす効果があるという。

Q4 からだすこやか茶ダブルで痩せられますか？

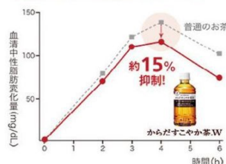


脂 糖
脂肪の吸収を抑える。
糖の吸収をおだやかにする。
日本初 Wトクホ
からだすこやか茶W



脂肪の吸収を抑える
食後4時間後の血清中性脂肪の上昇を約15％抑制します。

■食後の血清中性脂肪量の変化（平均値）



※被験者：血清中性脂肪値120〜200mg/dLの成人男女26名
※負荷食とともにからだすこやか茶Wを飲用し、飲用直前、飲用後の血清中性脂肪値を測定。
※出典：薬理と治療36(5)445-451(2008)



「十六茶ダブル」より効果は上？

「からだすこやか茶W」は、前ページの「十六茶ダブル」と同じく、「ダブルトクホ」をうたった商品。効能はまったく同じだが、果たしてどちらの商品を買うべきなのだろう。

A4 既存のトクホとくらべても劣る点が目立ちます



まとめ

有効成分の量は、「十六茶ダブル」よりも劣る。内容量も他のトクホとくらべて少ないため、あまり良いポイントが見つからない。





関与成分も少なめです



成分と価格のバランスが非常に悪い

「からだすこやか茶W」も、「十六茶ダブル」と同じく難消化性デキストリンをふくむトクホ飲料。こちらも「日本初のダブルトクホ」をうたっているが、実は「十六茶ダブル」のほうが発売が1週間遅く、本当に日本初なのは「からだすこやか茶W」のほうだ。

ただし、商品としての機能は「十六茶ダブル」のほうがやや上。「からだすこやか茶W」が350mlで5gの難消化性デキストリンをふくむのに対し、「十六茶ダブル」は250mlで5gを配合しているからだ。

また、単純に1本あたりの値段も高く、過去の類似品（メッツコーラやペプシスペシャルなど）とくらべて、価格面でもよいところがない。

くり返しになるが、難消化性デキストリンに関しては、やはりAmazonなどのネットショップを使ってほうが断然にお得（77ページ参照）。「からだすこやか茶W」は、味が好みな場合にしかメリットを感じられない商品だ。

Q5 スカルプDで髪は生えますか？



アンファー スカルプD

実勢価格 3,800円～

有名芸人を大量に使ったCMでおなじみの頭皮ケアシャンプー。23万8千件以上の臨床データに基づいて、専門ドクターと頭髪専門機関との共同研究で開発した。





定番の保湿剤を豊富に配合

「スカルプD」は、頭皮のケアをうたったシャンプーのなかでも、もっとも高い売れ行きをほこる人気商品だ。ホウセンカエキスやコラーゲン液といった保湿剤を豊富に配合し、つねに健康な頭皮を保って、正しい育毛を促進してくれるという。

　大人気シャンプーの実力とはいかほど？





A5 発毛成分は入っていません



まとめ

「スカルプD」の目的はあくまで頭皮ケアで、発毛に効く成分は入っていない。美容師に相談すれば、もっと安価で体質にあったシャンプーが見つかる可能性が大きい。



要は、発毛成分だけが入っていない「全部入りシャンプー」です

あくまで頭皮ケアが目的

「スカルプD」にふくまれる成分は、大きく「洗浄剤」「殺菌剤」「保湿剤」の3つにわけられる。髪を生やす成分は入っておらず、「スカルプD」に発毛の効果はない（※9）。唯一、バンジロウ葉エキスが薄毛に効くと言われるが、それはサプリを口から入れた場合であり、頭皮から成分が吸収されるかは疑問だ（※10）。

つまるところ、「スカルプD」とは、世間的に「髪に良い」と言われる成分を端から詰め込んだ「全部入りシャンプー」であり、その点では決して悪い商品ではない。

また、そもそも「スカルプD」は、あくまで頭皮ケアシャンプーであり、実はメーカーも「髪が生える」とは宣伝していない。「育毛シャンプー」との印象が強いのは、CMの誘導による面が大きい。

ちなみに、ヒトの頭皮は千差万別で、万人に良いと言い切れるシャンプーは存在しない。自分にあったシャンプーを探すには、美容院で髪と頭皮を診てもらうのが一番。「スカルプD」を買うのは、それからでも遅くない。

Q6 ボスグリーンでお腹の脂肪は減りますか？



サントリー ボスグリーン

実勢価格 136円〜

有名缶コーヒーブランド「ボス」から発売された、初のトクホコーヒー。コーヒー豆マンノオリゴ糖が脂肪の吸収をブロックし、1週間ほど飲み続ければ、中性脂肪が減少するという。

微糖
ボス グリーン
成分分析表（185gあたり）
●エネルギー 31kcal ●たんぱく質 1.5g ●脂質 0.7g ●糖質 3.6g ●食物繊維 2.3g ●ナトリウム 125〜225mg ●糖類 2.2g ●関与成分 コーヒー豆マンノオリゴ糖（マンノビオースとして）3.0g ●カフェイン 56mg

トクホの
（脂肪の吸収を抑え
日本人間ドック健診協会推薦
年に1度は、人間ドックや健康診断を受けましょう。

体脂肪が気になる方に、トクホのボス。

コーヒー豆マンノオリゴ糖とは？
コーヒー豆から生まれた、機能性を持ったオリゴ糖です。コーヒーを抽出した後の豆を加熱・分解後、精製して取り出すため、一般に飲まれているコーヒーにはほとんど含まれていません。

脂肪の吸収を抑える作用
脂肪は通常、小腸で吸収され体内に取り込まれていきます。コーヒー豆マンノオリゴ糖は、比較的大きなかたまりで小腸に存在することができます。
そのマンノオリゴ糖が、脂肪が体の中に取り込まれることをブロックするため、脂肪の吸収抑制につながると考えられています。





コーヒー豆が脂肪を抑える!?

あの有名缶コーヒーの「ボス」シリーズから、ついにトクホの商品が出たと話題を呼んだのが「ボスグリーン」だ。コーヒー豆マンノオリゴ糖が脂肪の吸収をおさえて体脂肪を減らすと言われ、発売直後から大ヒット。コンビニでも山積み状態が続いている。その効果はどれほどのものなのか？

A6

体脂肪の減少率は非常に少ないです





まとめ

コーヒーオリゴ糖は食事にふくまれる脂肪の吸収を抑えてくれるが、体脂肪を減らす効果は小さい。しかも、宣伝どおりの効果を得るには4カ月は飲み続ける必要がある。



あくまで食事にふくまれる脂肪をブロックするだけ



4カ月飲んで腹部が2ミリ減るだけ

「ボスグリーン」にふくまれるコーヒーオリゴ糖は食物繊維の一種。これが脂肪の吸収をブロックし、サントリーによれば、毎日飲むだけで「20・8平方cmの体脂肪現象効果」が得られるという（※11）。

数字だけを見ると凄い効果のようだが、実際に腹の厚みに換算した場合、たとえばウエスト85センチの人なら、腹部の半径がほんの2ミリ減るだけだ。しかも、この効果を得るには、16週間にわたって毎日コーヒーを飲まねばならない。これでダイエット効果を実感できる人は少ないだろう。

また、海外の研究者が行った研究では、健康な男女にコーヒーオリゴ糖を12週間にわたって飲ませたところ、男性の体重の減少率は平均でほんの1．7％程度（※12）。さらに、女性にはなんのダイエット効果も見られなかった（※13）。

そもそも、トクホを取るためには、統計学的な結果さえ出ればよく、消費者が効果を実感できるかは問題にされていない。そのため、この程度のダイエット効果でも審査に通るわけだ。

Q7 レッドブルを飲むと元気が出ますか？



Red Bull Japan
レッドブル
実勢価格 200円〜

「翼を授ける」のキャッチコピーで、世界160カ国以上で販売されている、シェアナンバーワンのエナジードリンク。日本では2005年に登場し、コンビニやクラブを中心に大ブレイクを果たした。









最強のエナジードリンク⁉

「レッドブル」は、世界で50億本以上を売る炭酸系エナジードリンクのトップ商品だ。とにかく、飲んですぐに体がカーッとなるような感覚が味わえるため、クラブに集う若者の間では、酒とカクテルする者も少なくない。「最強のエナジードリンク」との評判も高い、「レッドブル」の正体とはいかなるものか？



まとめ

レッドブルに入っている、アルギニンなどの成分は、普通の食生活をしていれば不要。カフェインと糖分で元気になった気になるが、その後の疲労が逆に激しくなる。

A7 カフェインと糖分のせいです





レッドブルにふくまれる健康成分に、すぐに元気が出るような効果はない

飲み続けると健康に害が

「レッドブル」には、アルギニン、ナイアシン、パントテン酸といった健康成分がふくまれている。いずれも、体内のさまざまな化学反応を助ける大事な成分だが、普通に生活していれば特に不足するものでもなく、あえてドリンクで飲む必要性は薄いと言える（※13）。

また、いずれの成分も、長期にわたって飲まなければ健康効果が見られにくいものであり、すぐに元気が出るわけではない。

「レッドブル」を飲むと、すぐに元気になったような気がするのは、ズバリ、カフェインと糖分のせいだ。「レッドブル」には、コーヒーとほぼ同量のカフェインが入っており、これが身体の心拍数を上げる。と同時に、糖分で血糖値があがるため、短期間だけ体がやすらいだような効果が得られる。

要は、一時的に脳の血のめぐりが良くなったせいで、あたかも元気になったような錯覚が生まれただけ。飲み続けると体が慣れて効果は薄くなるし、海外では心臓に悪影響をおよぼすとの研究結果も出ている（※14）。ご注意を。

巻頭カラー

Part 1 あの有名&定番商品も買ったら損？



買ったら損する人気商品



Part 2 本当は痩せないダイエット商品

Part 3 健康アイテムはワナだらけ



Part 4 このガジェット・サービスがあやしい！



Part 5 まだまだあるぞ！ 買ったら損な商品



買ったら損する人気商品

正露丸は本当に危険なだけの薬なのか？

実際は大した効果がないのに「効果がある」と宣伝したり、原価にくらべて値段が高すぎる商品を取り上げるのが本書のコンセプトだ。

しかし、なかには、本当は効果があるのに、いわれのない批判を浴びてしまう商品も少なくない。本コラムでは、そんな哀れなアイテムにスポットライトを当ててみよう。

まず紹介するのは、腹くだしの定番「正露丸」だ。現在、「正露丸」には2パターンの批判が多くみられる。

1・正露丸は殺菌力が強すぎて、良い腸内細菌も殺してしまうので危険

2・正露丸はただの殺菌剤であり、じつは腹痛には効果がない

まずは1点めの誤解を解こう。

前提として、正露丸には、クレオソートという殺菌剤が配合されている。これには石炭クレオソートと木クレオソートの2種類が存在し、石炭クレオソートには発がん性があることが知られている。

このことを知った日本の週刊誌が、「正露丸に発がん性」と報道。危ない薬としてバッシングされるようになってしまったのだ。

が、もちろん、正露丸に使われているのは木クレオソートで、危険性はまったくない。殺菌力も実は弱く、腸内細菌を殺すレベルではないので、安心して飲んでかまわない。

次に2点めの誤解。

確かに、かつての「正露丸」は殺菌作用をウリにした薬だった。しかし、その後の研究により、木クレオソートには腸の中に水分が出すぎないようにする作用と、腸の働き過ぎを抑える作用があることが判明。現在では、飲む下痢止めとしての地位を確立している。「ただの殺菌剤」との批判は、最新の研究成果を知らない者が流した噂の1つに過ぎないわけだ。

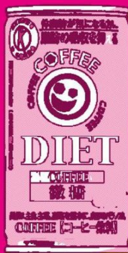




買ったら損する
人気商品

PART 1

あの有名＆定番商品も買ったら損？



ここでは、コンビニやドラッグストアでよく見かける売れ筋の商品や、昔から広く使われてきた伝統的な商品など、誰もが知っているものを中心に、その効果のほどをチェックしていこう。

「伊右衛門 特茶」のような最新のトクホ飲料や、「バファリン」や「サロンパス」といった家庭の常備薬など、世間に名が知られているからといって、必ずしもちゃんとした効果があるわけではない。むろん、単純にテレビＣＭや雑誌広告の内容を信じる人は少ないだろうが、なかには想像以上に効果がなかったり、さらによい商品が開発されているケースが多いのだ。

買ったら損する人気商品

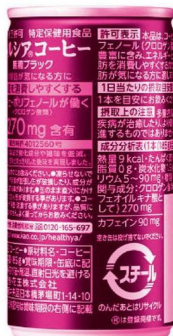
Q1 ヘルシアコーヒーは痩せますか？





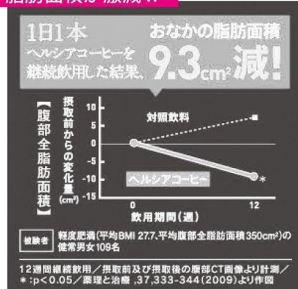
花王
ヘルシアコーヒー
実勢価格 140円～

トクホの認定を受けた「痩せるコーヒー」。通常のコーヒーにくらべてポリフェノールの量が多く、脂肪を燃えやすくする効果があるという。





脂肪面積が激減!?





コーヒー豆で脂肪が燃える!?

2013年3月の発売以降、好調に売り上げを伸ばしているダイエット商品が「ヘルシアコーヒー」だ。クロロゲン酸なる成分が体内に働きかけ、1日1本を飲めば腹回りの脂肪が9.3平方センチも減るという。コーヒーを飲むだけで、気になるお腹回りの脂肪が消えてくれるのであれば、飲まない手はないが…。



まとめ

有効成分であるクロロゲン酸には、確かにダイエット効果がある。が、ヘルシアコーヒーの含有量は普通のコーヒーと変わらない。

A1 有効成分の量は普通のコーヒーと変わりません





ヘルシアコーヒーのポリフェノール量は、通常に焙煎したコーヒーと同じ



クロロゲン酸のダイエット効果は高いが

「ヘルシアコーヒー」にふくまれるクロロゲン酸は、確かにダイエットに効果的だ。カテキンなどと同じポリフェノールの一種で、脂肪減少のほか、がんや糖尿病、動脈硬化などの予防にも効くという研究成果が、大量に発表されている。

が、問題は「ヘルシアコーヒー」にふくまれるクロロゲン酸の量だ。社団法人コーヒー協会のホームページには、次の記述がある（※15）。

『コーヒー1杯（約140cc）には約280mgのポリフェノールが含まれ、これは赤ワインと同程度、お茶の約2倍に相当します』

これに対し、「ヘルシアコーヒー」にふくまれるポリフェノールは、1本につき270mg。つまり、一般的なコーヒーにも、ほぼ同じ量のクロロゲン酸は入っているのだ。

確かに「ヘルシアコーヒー」は体にいいし、飲み続ければ痩せやすくなる可能性はある。しかし、それは普通のコーヒーを飲んでも同じことだったのだ。



サントリー
伊右衛門 特茶
実勢価格 170円～

「体脂肪を減らす」として話題になった、伊右衛門ブランドのトクホ茶。有効成分のケルセチンが、脂肪の分解を促進する、いままでにないタイプの健康茶だ。



Q2 伊右衛門 特茶で本当に体脂肪は減りますか？


カテキンも配合



ケルセチンが脂肪を溶かす!?

サントリー発の大ヒット商品が「伊右衛門 特茶」だ。従来のトクホ飲料が、脂肪の吸収をブロックすることに重点を置いていたのに対して、「伊右衛門 特茶」は、有効成分のケルセチンが体についた脂肪を分解し、体脂肪を減らしてくれるらしい。

サントリーの研究によれば、1日1本飲み続ければ、脂肪の減少効果が見られるという。果たして、その効果やいかに？



A2 ケルセチンの効果は国が否定しています



まとめ

ケルセチンのダイエット効果については、国の機関がバッサリと否定している。また、長く飲んでも、1.8%の脂肪しか減らない。



体脂肪の減少効果は、誤差の範囲である可能性も捨てきれない

ヒトの有効性はまだ未確認

「伊右衛門 特茶」にふくまれるケルセチンは、確かに昔からダイエットサプリとして使われてきた成分だ。

ただし、サントリーが行った研究の内容を見ると、「伊右衛門 特茶」を飲み続けてから『8週目で「皮下脂肪面積」、12週目で「内臓脂肪面積」の減少が認められている』とのこと(※16)。確かに、体脂肪に変化は起きているが、裏を返せば、12週目での「皮下脂肪」や、8週目の「内臓脂肪」は減少しなかったということだ。「脂肪が減った」と主張するには心もとないし、結局、減った脂肪はダイエット前の1・8%程度でしかない。

さらに、国立健康・栄養研究所も、ケルセチンの効果を否定している(※17)。

『俗に「血管によい」「脂肪吸収を抑制する」(中略)などといわれているが、ヒトでの有効性については、慢性の非感染性前立腺炎の痛みの軽減にのみ、経口摂取で有効性が示唆されている』

以上のデータから、やはり「伊右衛門 特茶」の効能は疑わざるをえない。



Q3 ウコンの力は二日酔いに効果がありますか？



ハウス食品
ウコンの力
実勢価格 160円～

二日酔い対策アイテムとしてはナンバーワンの売り上げをほこる人気商品。ウコンにふくまれるクルクミンが肝臓の働きを助ける。









カレーにもふくまれる健康成分!?

コンビニや薬局でおなじみの「ウコンの力」。数ある二日酔い対策アイテムのなかでも、もっとも有名な一品だ。

効果の秘密はクルクミンという健康成分。カレーに使うターメリックに多くふくまれており、古来から肝臓に効くと定評の高いポリフェノールの一種である。本当に二日酔いの防止効果はあるのだろうか？

A3

ウコンは体に吸収されません



まとめ

健康成分のクルクミンは確かに肝臓にいいが、ほとんど体内に吸収されない。実際の効果はほとんどないと思われる。



ウコンの効果は立証されているものの、肝臓に届かないと意味がない



ウコンは確かに肝臓にいいのだが…

確かに、ウコンが肝臓にいいという研究は多い。2012年にはタイの大学が「ウコンが肝臓を再生させる」との論文を発表（※18）。2013年にもインドのパンジャビ大学が「ウコンがダメージを受けた脳の機能を回復する」との実験結果を出している（※19）。

が、これらの実験は、いずれもウコンを1日に1500ミリも飲んで、ようやく得られた成果。「ウコンの力」（クルクミン30ミリグラム）だと、1日に50本は飲まないと効果が出ない計算になってしまう。

ここまで大量に飲まないと効かないのは、成分のクルクミンが、ほとんど体内には吸収されない性質を持っているからだ。ある研究では、40本ぶんの「ウコンの力」と同じ量のクルクミンを飲んでも、人体にはほとんど影響が出なかったという（※20）。

つまり、たった30ミリグラムのクルクミンしか入っていない「ウコンの力」をいくら飲んでも焼け石に水。二日酔いへの効果が出ることはあり得ない。



Q4 リポビタンDで元気が出ますか？

大正製薬 リポビタンD

実勢価格 120円〜

「ファイト一発！」でおなじみの超定番の健康ドリンク。タウリン、イノシトール、ビタミンB群などを配合し、肉体疲労や滋養強壮、虚弱体質などに効くという。









タウリンで超元気に!?

日本における健康ドリンクの定番といえば、「ファイト一発！」のCMでおなじみの「リポビタンD」。年間約8億本が生産され、アメリカやイギリスなど世界15カ国でも販売されている超ヒット商品である。

タウリンを1000mg配合し、疲れや滋養強壮に大きな効果を持つというが、その実力とは？

A4 タウリンの有効性は確認されていません





これまでの研究では、タウリンの有効性には疑問符がついている



普通に食事をしていれば不要な成分

「リポビタンD」には、タウリン、イノシトール、ビタミンB群が配合されている。まず、タウリンは、人間が体内で作り出せる成分で、普段の食事でタンパク質やアミノ酸を摂っていれば、特にタウリンを摂取する必要はない。

また、国立健康・栄養研究所のデータベースによれば、タウリンは、肝炎に対しては効く可能性があるが、その他の有効性については十分な情報が見当たらない（※21）。

これは、イノシトールやビタミンB群についても同じで、普通に食事をしていれば、まず不足することのない栄養素だ（※22）。

もちろん、あまりにかたよった食生活でビタミンBが足りなくなると、人間の身体は元気がなくなってしまう。そこまで体が弱った状態で「リポビタンD」を飲めば、ようやく確かな効果を感じられるだろう。

もっとも、そんなときは、栄養ドリンクよりもマルチビタミン剤を買うか、普通に野菜を食べたほうがはるかに安くすむ。



まとめ

いずれの有効成分も、普通に食事をしていれば必要ない。極端に偏った食生活の人になら、少しは効果があるかもしれない。

Q5 ユンケルを飲むと元気が出ますか？



サトウ製薬
ユンケル黄帝液
実勢価格 350円～

40年近い歴史を持つ、栄養ドリンクの大御所。体が疲れたときの栄養補給に効果があり、いまでは子供用や低カロリー系など、数十種類のラインナップが存在している。











栄養ドリンクのトップブランド

日本における栄養ドリンクのトップブランドが「ユンケル黄帝液」だ。西洋サンザシのような生薬や、ローヤルゼリーといった健康成分が配合され、「風邪が治る」「疲れたときに飲むと元気が出る」など、ユーザーからの評判も高い。現在はイチローをCMに起用し、いまだ高い人気だが…。

A5 カフェインとアルコールの相乗効果です



まとめ

ユンケル黄帝液にふくまれる生薬やビタミンに即効性はナシ。あくまでカフェインとアルコールで、元気が出たように錯覚しているだけ。





健康成分の生薬には、すぐに元気を出すような即効性はない



健康成分に即効性はありません

「ユンケル黄帝液」にふくまれる健康成分は、ローヤルゼリーやサンザシなど。ローヤルゼリーは、よく「体質改善」や「若返り」などに効くと言われるが、いまのところ信頼できる実証データが存在しない（※23）。また、サンザシは心疾患に効果があるが、飲んですぐに効き目が見られるものではない（※24）。

では、「ユンケル黄帝液」を飲んだ直後に感じられる、あのシャキッとした感覚はどこから来るのだろう？

その答えは、「ユンケル黄帝液」にふくまれる無水カフェイン（50ｍｇ）とパントテニールアルコール（10ｍｇ）である。アルコールとカフェインを同時に飲むことで、脳と全身の血のめぐりが一時的によくなり、急にシャキッとした気分を感じられるのだ（※25）。

といっても、その効き目はあくまで数時間ほどしか続かない。いったん効果が切れてしまえば、体の血流をムリヤリあげたせいで、飲む前より疲労感に襲われることとなる。ご注意あれ。





Q6 マカの元気で元気は出ますか？

明治
マカの元気
実勢価格 200円〜

古来から精力剤として親しまれてきた“マカ”のエキスを配合した栄養ドリンク。徹夜明けや、シャキッと気合を入れたいときなどに使うと、活力がわいてくるという。









アンデスの超秘薬!?

「マカ」は、おもに南米で採れるカブに似た植物だ。古代インカ帝国の時代からアンデスの人々に愛されてきた、歴史のある健康食材である。「マカの元気」は、このマカから抽出したエキスが200mg配合され、元気がないときなどには、絶大な威力を発揮してくれるらしい。その効果はいかほどのものか？



まとめ

マカで元気が出ることを証明した実験はない。性機能の向上にも根拠がなく、かろうじて男性の性欲が少し向上するだけ。少しムラムラしたいときにはいいかもしれない。

A6 マカで元気が出る効果は実証されていません





ムラムラさせる効果ならあるかも

! 少し性欲が向上しただけ

昔から精力剤として親しまれてきたマカだが、実際に性機能がアップしたのはマウス実験のみ(※26)。残念ながら、ヒトに対する効果を試した実験はほとんど存在しない。

数少ないの研究の1つによれば、マカを服用し続けた男性は、少しだけ性欲の上昇が見られたものの、気分が上がったり、精力の向上といった効果は出なかった(※27)。やはり、「マカの元気」で元気を出すのは難しいようだ。当然ながら、薬局などでよく見かける、マカを配合した精力剤にも効果はない。

また、性欲アップが目的で飲む場合でも、「マカの元気」はオススメしかねる。有効成分が200mgしか入っていないので、コストパフォーマンスが悪いのだ。

例えばAmazonなどのネットショップを使えば、NOW社の製品(500mgで100カプセル)などが、510円の値段で手に入ってしまう(※28)。本気でマカの効果を得たいなら、格安のサプリメントを買ったほうが、断然安くつく。

Q7 富士山のバナジウム天然水は体にいい？



アサヒ
富士山のバナジウム天然水
実勢価格 130円～

富士山の玄武岩から溶け出した天然ミネラル“バナジウム”を豊富に含んだミネラルウォーター。不規則な生活をサポートするミネラルと呼ばれ、さまざまな健康効果があるという。









翌日の朝もスッキリ⁉

バナジウムは、富士山の地下水に多く含まれているミネラルの一種。ミネラルは体内で作り出すことができないので、積極的に食品や水から取り込まなければならない。「富士山のバナジウム天然水」は、そのミネラルを豊富にふくんでおり、毎日飲むと体調が改善すると言われるが…。

A7 バナジウムは必須ミネラルじゃありません



まとめ

バナジウムは必須ミネラルではないので、飲んでもこれといった健康効果が得られるわけではない。普通の水として飲むのがベスト。





具体的な健康効果はメーカーも明らかにしていない



あってもなくてもよい成分です

アサヒの公式サイトには、こんな記述がある（※29）。

『ビタミンと同じく、体内では合成できないのがミネラル。手軽に摂れるのは、やはり毎日飲む水です』

これだけ読むと、あたかも「富士山のバナジウム天然水」が必要に思えてしまうが、実はバナジウムは必須ミネラル（体の正常な働きに必要なミネラル）ではない（※30）。要は、人間にとっては、あってもなくてもよい成分なのだ。実際、アサヒの公式サイトでも、『現代人の不規則な生活をサポートするミネラル』といったあいまいな表現しかしておらず、実際にどのような健康効果があるのかは明らかになっていない。

唯一、1996年の研究では、糖尿病の患者にバナジウムを投与したところいい結果が出たとの論文があり、血糖値の高い人には効果があるようだ（※31）。

が、この実験では、1日に100mgものバナジウムが使われており、同じ効果を得ようと思ったら、2リットルの「富士山のバナジウム天然水」を1日に800本近くも飲む必要がある。

Q8 ミネラルウォーターは何を買うのが良い？



ミネラルウォーター

実勢価格 130円～

ミネラルウォーターは、カルシウムとマグネシウムをふくんだ水のこと。健康志向のユーザーたちから支持を受けている。







ダイエットに硬水が効く!?

前ページでバナジウム入りのミネラルウォーターを批判したが、そのほかにも、各社からさまざまな種類の商品が発売されている。軟水が和食に合うとか、硬水がダイエットにいいなどというが、果たして、どのミネラルウォーターを選ぶのが正解なのだろうか？

A8 味へのこだわりがなければ水道水がベストです



まとめ

日本の水道水は世界でも屈指のキレイさで、ミネラルウォーターよりもはるかに安全。ミネラルウォーターの味が好きなら買うのもアリ。




日本の水道水は超優秀です



安全も健康も水道水と大差はなし

ミネラルウォーターを買うかどうかは、目的によって異なってくる。

第一に、安全を求めてミネラルウォーターを買うのはNG。ミネラルウォーターの安全基準は水道水よりもはるかに甘く、フッ素は約2・5倍、マンガンは約4倍、亜鉛、ヒ素、ホウ素は5倍の基準が設けられている。もちろん、この基準値でも十分に安全ではあるのだが、水道水のほうが危険度が少ないのは間違いないだろう（※32）。

次に、健康のためにミネラルウォーターを飲むのも得策ではない。

ミネラルウォーターとは、要するにカルシウムとマグネシウムが少し多いだけの水だ。水道水から切り替えたところで大差はないし、本気でミネラルをとりたいならサプリメントを買ったほうが、はるかに安く上がる。

最後に、味の問題。硬水のミネラルウォーターには、日本の軟水とは異なる独特の風味がある。この味が好きだという場合に限り、ミネラルウォーターを買えばよい。

Q9 ドリエルで本当によく眠れますか？



エスエス製薬
ドリエル
実勢価格 1,900円～

エスエス製薬から発売されれている睡眠改善薬。有効成分である塩酸ジフェンヒドラミンが眠気を引き起こすとされ、不眠に悩むユーザーに評価が高い。





おだやかに睡眠改善⁉



睡眠業界では大ヒット商品

「ドリエル」は、2003年の発売開始とともに大ヒットとなった睡眠改善薬だ。寝つきの悪さを治すために使われ、従来の睡眠薬とは違って副作用が少ないため、安心して飲める。

発売直後からまたたく間に品薄状態となり、他社からも似たような製品が次々に登場。ネオデイ、マイレスト、グ・スリーなどなど、違いのわからない商品がドラッグストアの棚に並ぶこととなった。

この大ヒット商品の実力はいかほどのものだろうか？

A9

鼻炎薬を買ったほうが断然おトク





まとめ

「ドリエル」に入っている塩酸ジフェンヒドラミンは、昔からアレルギー薬に使われてきた成分。安いアレルギー薬を買っても効果に違いはない。





昔からあるアレルギー薬と、成分はまったく同じ

! 昔から普通にある成分

「ドリエル」の有効成分は、塩酸ジフェンヒドラミンだ。抗ヒスタミン薬と呼ばれる成分で、昔から、鼻炎やアレルギー用の市販薬に使われてきた。

ご存じの方も多いだろうが、鼻炎の薬には飲むと眠くなる副作用があり、ドライブ時などの服用は禁止されている。

この副作用を逆手に取り、睡眠改善薬としてパッケージを変えて発売したのが「ドリエル」なのだ。

実に上手い商売だが、消費者にとっては大きな問題がある。アレルギー用の市販薬にくらべて、価格が段違いに高いのだ。

単純に計算して、一般的なアレルギー薬と「ドリエル」では、1錠あたりの価格差は3倍以上。これは、「ドリエル」を新しい薬として発売する際に新しく行った調査費用が、商品の価格に上乗せされているからだ。

市販のアレルギー薬とくらべて「ドリエル」に特殊な成分がふくまれているわけでもないので、睡眠を改善したいなら、次ページで紹介するアレルギー薬を買えば十分だ。

Q10 睡眠改善薬は何を買うのがベストですか？

寝つきが悪い方、眠りが浅い方に
睡眠改善薬 ナイフル
一時的な不眠の症状を緩和します
10錠



睡眠改善薬

実勢価格 158円～

2003年から爆発的なヒット商品となった市販薬。寝つきの悪さを改善する効果がある。「ドリエル」のヒットにより、各社が似たような商品を乱発し、良い商品を見わけづらい状況になっている。













神経を鎮める成分を配合

前ページや214ページで紹介した睡眠改善薬。ドリエルをはじめとして、ドリーネンやナイトール、ナイフル、ドリーミオなどなど、さまざまなブランドの商品が出ているため、何を買っていいものか迷ってしまう。

知名度ナンバーワンのドリエルか、やや手ごろな値段の別ブランドを買うべきか。果たして、正解やいかに？

A10 レスタミンコーワを買えばOK





まとめ

アレルギー薬の「レスタミンコーワ」は、睡眠改善薬と同じ成分をふくんでいるうえに値段が格段に安い。高い睡眠改善薬を買うなら、アレルギー薬で十分。



結局は、有名なアレルギー薬を買うのがベスト

9倍以上のコスパの良さ

214ページでも詳解するが、現在、ドラッグストアで手に入る睡眠改善薬は、いずれも塩酸ジフェンヒドラミンを使っている。配合量もほぼ同じで、たいていの商品には、一錠あたり25mgの有効成分がふくまれている。

以上のことをふまえたうえで、買うべき睡眠改善薬は「レスタミンコーワ」だ。

本来はアレルギー用のクスリなのだが、睡眠改善薬と同じように塩酸ジフェンヒドラミンをふくんでおり、ちゃんと寝つきがよくなる効果を持っている。

もともと、市販の睡眠改善薬は、アレルギー薬の副作用（眠気）を利用したものなので、アレルギー薬を買っても同じことなのだ。

特筆すべきは、そのコストパフォーマンスのよさ。単純計算でいえば、「ドリエル」の価格は有効成分50mgあたり280円もかかるのに対して、「レスタミンコーワ」なら30円ですんでしまう。レスタミンコーワは定番のアレルギー薬なので、たいていのドラッグストアに置いてあるはずだ。

Q11 頭痛にはバファリンが一番よく効きますか？



ライオン
バファリンA
実勢価格 680円〜

「頭痛にバファリン」のキャッチフレーズでおなじみ、日本における頭痛薬のナンバーワンブランド。胃にも優しい成分が配合されている。





早く溶けて早く効く



保護剤が胃にやさしい

「バファリン」は、1963年に発売されるや頭痛薬のスタンダードとなったヒット商品だ。通常の痛み止めは、胃に大きなダメージを与えるが、有効成分のまわりを保護剤で包み込むことで、その問題を解決している。

長い歴史を持つ、頭痛薬の定番ブランドは、はたして本当に買ってもお得なのか？



まとめ

「バファリンA」の有効成分であるアスピリンは、いまや古びたクスリ。現在は、もっと良い成分が登場しているので、そちらを買うべき。

A11 いまとなっては古いタイプの頭痛薬です







有効成分はアスピリン。昔ながらの定番の成分だ

! アスピリンは古い成分

「バファリンA」の有効成分は、昔から鎮痛剤として有名なアスピリンである。ここに、胃の負担をやわらげる成分と、眠くならないようにカフェインを配合したのが「バファリンA」だ。その意味では、もちろん「バファリンA」には、ちゃんと痛みを止める効果がある。

しかし、最近はアスピリンよりも体に優しい痛み止めが多数開発されている。その代表例がCMでもおなじみの「エテンザミド」という成分で、アスピリン以上の効果を持ちながら、胃の負担も少ないため、15歳以下の子どもでも安心して飲める。

エテンザミドが配合された頭痛薬は、「ノーシン」や「ハッキリエース」など。薬局で「ACE処方の頭痛薬をください」と言えば手に入る。もはやアスピリンを選ぶ理由は何もないのだ。

ただし、近ごろ発売された「バファリン プレミアム」には、ちゃんと「イブプロフェン」や「アセトアミノフェン」という最新の成分が使われており、こちらは十分に効果が高い。



Q12

ロッテ
キシリトールガム
実勢価格 120円〜

フィンランドで古くから虫歯予防に使われてきたキシリトールを配合し、「虫歯になりにくくするガム」として大ブレイクした商品。キシリトールは甘味料の一種で、最近は、ガムのほかにも歯磨き粉やキャンディなどにも使われている。

キシリトールガムで虫歯は防げますか？









キシリトールが口を健康に!?

「キシリトールガム」は、ロッテから発売されているトクホ商品だ。植物からとれるキシリトールが口のなかの状態を健康に保ち、虫歯になりにくい状態をキープしてくれる。ガムで虫歯が予防できるナイスな商品だ。

その効果はいかほどのものなのだろうか？



まとめ

キシリトールに虫歯を予防する効果があるのは確実。しかし、キシリトールの配合量が少ないため、ちゃんとした効果を得るには大量のガムが必要になる。

A12



キシリトールの配合量がイマイチ少ないです



キシリトールには、確かに虫歯の予防効果がありますが…



虫歯予防には大量のガムを噛む必要が

キシリトールは、フィンランドで昔から使われてきた虫歯予防の定番アイテムだ。その効果を調べた研究も多く、キシリトールに虫歯の予防効果があるのは間違いない。

しかし、問題はキシリトールの配合量だ。専門機関「xylitol.org」によれば、虫歯を予防するために必要なキシリトールは1日に10gだ（※33）。

ロッテの「キシリトールガム」は、1粒に約0．5gのキシリトールを配合しており、配合量は約50％。これで虫歯を予防するには、最低でも1日に20粒のガムを3カ月にわたって毎日噛み続けなければならない計算になる。不可能ではないが、現実的とは言えない数字だろう。

また、ロッテの「キシリトールガム」はマルチトールという甘味料をふくむが、これにはキシリトールの効果を減らす作用がある（※33）。このへんも不安要素の1つ。キシリトールは原価が高く、どうしても配合量が少なくなってしまうらしい。

Q13 サロンパスAで肩こりは消える？



久光製薬
サロンパスA
実勢価格 809円～

1934年に発売された、シップ薬の超ロングセラー。「エアーサロンパス」、「サロンシップ」、「サロンパスハイ」といったシリーズ製品があるが、「サロンパスA」はもっとも基本的な商品である。





シップ薬の超定番



海外からも高評価な貼り薬

「サロンパス」は、日本でナンバーワンの売り上げをほこる貼り薬だ。肩こりにともなう肩の痛み、腰痛、打撲、ねんざなど、あらゆる痛みをやわらげてくれる。貼り薬という発想は日本オリジナルのもので、海外からの評価も高い。果たして、その効果とは？



まとめ

主要成分であるサリチル酸メチルは、痛みの原因物質を取り除くわけではなく、他の成分を配合した貼り薬より効果が低くなってしまう。

A13 いまとなっては古いタイプの貼り薬です





超定番の貼り薬ですが、配合成分はかなり古め

! 痛み止めの効果が低い

「サロンパスA」にふくまれる痛み止め成分は、サリチル酸メチルだ。

大昔から鎮痛や消炎のために使われてきたが、インドメタシンやフェルビナクといった新たな鎮痛成分にくらべると、その効果はかなり弱いことが知られている(※34)。

サリチル酸メチルは、神経を軽度な刺激でマヒさせ、本来の痛みから気をそらすための成分。あくまで、痛みを感じさせる物質そのものを止めているわけではないのだ。

一方で、「フェイタス」や「パテックス」などにふくまれるインドメタシンとフェルビナクは、どちらも痛みの物質を止めてしまう働きを持つ。そのため、どうしても「サロンパスA」では、痛みを止める効果が低くなってしまうわけだ。

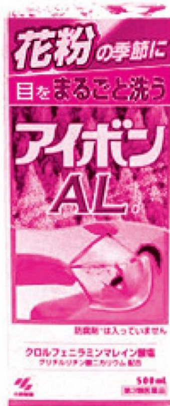
そんなわけで、本当に速く肩こりや関節痛を止めたいなら、インドメタシンやフェルビナクを配合した他の製品がオススメ。ちなみに、「サロンパス」シリーズでも、インドメタシンを3．5％配合した「サロンパスEX」という上位薬が出ている。

Q14 アイボンで花粉症のかゆみは消えますか？



小林製薬
アイボン
実勢価格 980円～

目に入った異物や汚れを洗い流し、眼病を予防する洗眼薬のナンバーワンヒット商品。ホコリや花粉が目に入ったときなどに使うと、スッキリと汚れを洗い落としてくれるという。




目をじかに洗える⁉



目の健康には必須の商品

花粉症の大きな悩みの1つといえば目のかゆみ。そんなときに使うアイテムが洗眼薬の「アイボン」だ。洗浄剤でじかに目の表面を洗うため、目に入った汚れを効率よく洗い落とすことができる。

花粉のほかにも、ハウスダストやホコリなども洗うことができ、目の健康には必須だというが…。

A14 目に大事な膜を取り去ってしまうリスクがあります





まとめ

「アイボン」にふくまれる防腐剤が目の保護膜を洗い流し、ドライアイの原因になる可能性が学会で示唆されている。使いすぎには注意が必要だろう。



実際に使ってみると目がスッキリして気持ちがいいのだが…



目の保護膜を洗い流す可能性が

洗眼薬という新しい商品ジャンルを生み出した「アイボン」だが、実は、目の専門家からの評判はよろしくない。

「アイボン」にふくまれる防腐剤が、「涙液層」と呼ばれる目の膜を洗い流してしまい、ドライアイの原因になってしまうことが、2003年の角膜カンファレンス（眼科専門学会）で明らかになったのだ（※35）。

また、眼科医の渡辺潔医師も、「アイボン」の乱用を戒めている（※36）。

『アレルギー性結膜炎の患者で、原因不明のびまん性の点状表層角膜症をみることが多くなり、問診してみると、ほとんどの患者がアイボンを用いて30秒以上の洗眼していました』

また、「アイボン」は抗体を洗い流して、目の防護を取り去ってしまう可能性もあり、最悪の場合には角膜に傷がつくケースも報告されている。

2～3日に1回ぐらいなら問題はないだろうが、毎日のように使うとリスクが高まるのは間違いない。

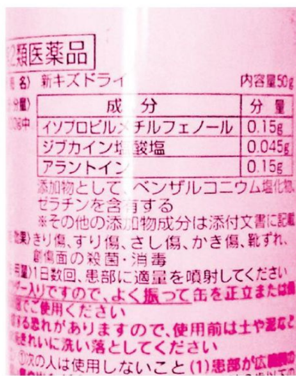


小林製薬
新キズドライ
実勢価格 759円〜

スリ傷・キリ傷にふきかけるタイプの消毒スプレー。傷がサラサラになる。

Q15 新キズドライで傷は治りますか？







傷口をサラサラに⁉

傷の治りを早める⁉

「新キズドライ」は、小林製薬が開発したスプレー型の殺菌消毒薬だ。

パウダーがジュクジュクした傷口をサラッとさせたあと、殺菌成分が化膿の進行をストップ。局所麻酔剤が痛みを止めて、傷の治りをスピードアップしてくれるという。この人気の消毒薬は、買ったら損か得なのか？

A15





いまとなっては古いタイプの消毒薬です

まとめ

現代の最新ケガ治療では、傷口は乾かさずに水道水で洗うだけで済ませるのが常識。ヘタに殺菌をすると、傷の治りが遅くなる可能性も。



傷口をサラサラにしてはいけない？

今の常識とは真反対の商品

「スプレーでサラサラにして傷を治す」と主張する「新キズドライ」だが、実はこれ、現代における最新ケガ治療の常識とは真反対の方法だ。「傷は乾かすと治る」や「傷は消毒しないと化膿する」といった知識はすでに過去のもので、いまは

・消毒をしない
・乾かさない
・水道水でよく洗う

の3点をメインにした、いわゆる「湿潤療法」が常識になっている(※37)。

というのも、傷口に出るジュクジュクした液体には、傷を治すための物質が豊富にふくまれており、消毒液はこの成分を殺してしまうからだ。

そのため、傷口に「新キズドライ」を使うと、逆に傷の治りが遅くなり、傷口の化膿も進んでしまう可能性が高くなる。本当に傷を速く治したいなら、使用をひかえるべきだろう。

現在では、湿潤療法用のバンドエイドや、ジェルタイプの治療薬が販売されているので、そちらを買おう。



Q16 青汁で健康になれますか？

青汁
実勢価格 898円～

ケールや大麦若葉、小松菜、ヨモギなどの青菜をしぼった汁を粉末状にした健康食品。











屈指の人気の健康食品!?

数ある健康食品の中でも、屈指の人気商品なのが青汁。大麦若葉、ケール、明日葉といった緑色野菜のエキスをしぼりとり、野菜に含まれるビタミン、ミネラルなどの栄養素を手軽に摂取できる、定番の健康アイテムだ。

この定番商品は、どれだけ健康に効果があるのか？

A16



マルチビタミンを買ったほうが格段にお得です



まとめ

青汁には十分な栄養が入っているが、同じレベルの栄養素はマルチビタミンサプリでも十分にとることができる。その意味ではコストが高い商品。



確かに、多彩な栄養素が入っていますが…

! 青汁を買うと金額的に損

「青汁」とは、要するに緑色の野菜をしぼって作ったジュースのこと。ケールや大麦若葉、明日葉といったを原材料を、冷凍や粉末にした商品がメインになっている。

その成分はさまざまだが、基本的には、ビタミンC、ビタミンB群、ビタミンA、各種ミネラル、カルシウム、カリウムなどがふくまれている。その意味では、青汁が体にいいのは間違いない。

しかし、問題は、これらの成分をとりたいなら、他のメーカーから出ているマルチビタミンのサプリメントを買ったほうが格段に安い点だ。

例えば、iHerbのようなサプリメントの通販サイトでマルチビタミンを買えば、約3100円で半年分の錠剤が手に入る（※38）。これと同じ量の成分を青汁で摂取しようと思ったら、およそ10倍のコストがかかってしまう。健康のために青汁を買うのは、かなり金額的に損なのだ。以上の情報をふまえたうえで、青汁の購入を考えなおしてみよう。

Q17 オロナイン軟膏は万病に効く？



大塚製薬
オロナインH軟膏
実勢価格 780円～

1953年に発売された、日本の超定番の塗り薬。キズや吹き出物のほか、ニキビ、しもやけ、水虫、やけどなどに効くとされ、「万病薬」とも言われるほど効果が高い。









とりあえずオロナイン

「オロナインH軟膏」は、オロナミンCとならぶ大塚製薬の大ヒット製品だ。やけどやキズを負ったら「とりあえずオロナインを塗っておけ」と言われるぐらい、日本では定番の薬である。

いまも家庭の常備薬としての位置を築く「オロナイン」は、本当に万病に効く薬なのだろうか？

A17





まとめ

主成分のクロルヘキシジングルコン酸塩は、病院などで広く使われてきた効き目のマイルドな消毒薬。要は消毒剤を練りこんだ軟膏だ。

要は消毒薬です



効能の広さはすごいものがありますが…



大昔から広く使われてきた消毒薬

50年以上ものロングセラーを続ける「オロナインH軟膏」。効能書きには、「にきび、吹出物、はたけ、やけど、ひび、しもやけ、あかぎれ、きず、水虫、たむし、いんきん」と書かれており、何とも幅が広い。

その成分は、これまでに多少の改良が行われたが、基本的には同じままだ。

具体的には、主な有効成分としてクロルヘキシジングルコン酸塩液が入っている。これは、大昔から広く使われてきたマイルドな効き目の消毒剤で、つまり「オロナインH軟膏」とは、ただの消毒薬なのだ。

その他に、ラウロマクロゴールや硫酸アルミニウムカリウムなどがふくまれているが、いずれも穏やかな止血剤で、特に珍しい成分ではない。

従って、「オロナインH軟膏」が、あらゆる症状に効くとは考えにくい。恐らく、50年前の古い審査だから通ったもので、現在の審査基準で申請しても却下されてしまう可能性が高いだろう。

Q18 メンソレータムはニキビやワキガに効果がある？



ロート製薬
メンソレータム軟膏c
実勢価格 340円〜

1894年にアメリカで発売された超ロングセラーの塗り薬。日本でも家庭の常備薬として長らく親しまれ、「オロナインH軟膏」とならぶ定番塗り薬の地位を確立している。









世界で愛される超ロングセラー

「メンソレータム」は、世界中で愛される常備薬の定番。メインの効能はひび・あかぎれだが、ネットなどでは、キズ、かゆみどめ、水虫のほか、ニキビやワキガにも効く万能薬として評判が高い。

100年以上の歴史をほこる、伝統薬の実力とはいかに？



まとめ

主成分には冷感刺激剤と消毒薬しか入っておらず、要は「ちょっとヒンヤリする消毒薬」。幅広い症状に効くわけではない。

A18



要は消毒薬です



100年も使われてきた超ロングセラーですが…



ちょっとヒンヤリする消毒薬

「メンソレータム軟膏c」にふくまれる成分は、dl-カンフル、l-メントール、ユーカリ油の3つだ。

このうち、カンフルとメントールは、たんなる冷感刺激剤。肌にヒンヤリとした感触を与えて、ユーザーに「何となく効果があったような感覚」を与えるための成分である。つまり、特にキズをいやしてくれるような成分ではない。

最後のユーカリ油は、せんじつめれば消毒薬だ。ユーカリには殺菌作用があり、手軽な消毒薬として、さまざまな国で昔から使われてきた。

結論として、「メンソレータム軟膏c」は「ちょっとヒンヤリする消毒薬」であり、ネットで噂されるような、何にでも効くような万能薬ではないのだ。

もちろん、ニキビやワキガは雑菌が大きな原因の1つ。うまくユーカリ油が消毒に成功すれば効果はあるかもしれないが、皮脂の過剰や汗腺の異常といった雑菌以外の問題は何も解決しない。

市販の塗り薬にたよるより、まずは医者に相談するほうが先だ。



常盤薬品工業
眠眠打破
実勢価格 276円〜

コーヒー２杯分のカフェインを配合した眠気覚ましドリンク。受験勉強や徹夜仕事が多いユーザーの間で評価が高い。



Q19

眠眠打破で目は覚めますか？





眠気を一発解消⁉



仕事、勉強、運転の際に

「眠眠打破」は、レギュラーコーヒー２杯分（３００ｍｌ）に相当するカフェイン１２０ｍｇを含有する清涼飲料水。カフェインのほかに、アルギニンやビタミンB群などを配合し、仕事、勉強、運転など、眠りたくないシチュエーションで効果を発揮するという。その実力とは？

A19 短時間だけ元気になるが集中力には悪影響が出ます





まとめ

カフェインのほかに眠気を覚ます成分は入っていない。効果としてはコーヒー２杯を飲んでも同じだし、錠剤を買ったほうが安くすむ。



要はカフェインにビタミンとアミノ酸をくわえた清涼飲料水



コーヒー2杯以上の効果は得られない

「眠眠打破」には、カフェインのほかにアルギニンやビタミンB群が配合されている。順番に見ていこう。

ご存じのように、カフェインには覚醒作用があり、昔から眠気覚ましに使われてきた成分だ。

が、もう1つの主成分であるアルギニンには、眠気を覚ます作用は認められていない（※39）。その他のビタミンB群にしても、健康には重要な栄養素だが、あくまで即効性はなし（※40）（※41）（※42）（※43）。その意味で、確実に目を覚ます成分は、カフェインだけだ。

それならば普通にコーヒーを2杯飲んでも効果は変わらないし、コーヒーをいれるのが面倒なら「エスタロンモカ」のようなカフェイン錠（420円）を買ったほうが格段に安くすんでしまう（※44）。

また、「眠眠打破」にはブドウ糖が入っているため、血糖値を急激に上げる作用がある。そのせいで一時的にテンションは上がるが、血糖値の乱高下により、逆に集中力は下がってしまう。勉強や仕事に効果があるかは疑問だ。

Q20 キンカンでかゆみは止まる？



金冠堂
キンカン
実勢価格 958円～

「虫さされ、肩こりに、キンカン」のキャッチフレーズで有名な、定番のかゆみ止め。発売は1930年で、現在は、一般家庭に広く浸透している大衆薬の一つ。







アンモニアが幅広く効く

日本における、かゆみ止めの定番といえば「キンカン」だ。有効成分のアンモニア水とl-メントールのおかげで、虫さされ、かゆみ、肩こり、腰痛、ねんざ、打撲といった症状に幅広く効くという。

80年の歴史を持つ定番薬の実力とは、どれほどのものか？



A20

類似品にくらべてかゆみ止めの効果は薄いです



まとめ

アンモニア水は一時的に肌にマヒ状態を起こして、かゆみから気をそらしてくれる。しかし、類似商品のようにかゆみの原因を止めているわけではない。



アンモニア水が、かゆみ成分を止めてくれるわけではない

一時的に肌をマヒさせる

「キンカン」の有効成分は、ほとんどがアンモニア水で、あとはメントールやカンフル、サリチル酸、トウガラシチンキなどが入っている。

このうち、かゆみに作用しているのは、アンモニア水とメントールだ。この2つには熱を吸って皮膚を瞬間的に冷却する効果があり、一時的にキンカンを塗った部分にマヒ状態が起きる。そのため、かゆみや虫さされの痛みが消えたかのように感じるのだ。

決して「ムヒ」や「ウナコーワ」にふくまれるジフェンヒドラミン塩酸塩のように、かゆみの原因となる物質を抑えてくれるわけではなく、類似商品とくらべて効果は薄いと言わざるをえない。

また、昔からアンモニアは虫さされの毒に効くと言われるが、これは迷信。科学的には、アリに噛まれた直後に発生する痛みにしか効果がないというのが定説だ(※45)。

「キンカン」を買うなら、「ムヒ」や「ウナコーワ」といった後発の類似品を買うべきだろう。

Q21



エーザイ
チョコラBB ドリンク
実勢価格 260円〜

肌荒れに効く医薬品「チョコラＢＢ」のドリンクバージョン。手軽にビタミンB2をとることができる。

チョコラＢＢのドリンクはお得？









医薬品より気軽だが…

口内炎や肌荒れ対策の定番としておなじみの「チョコラＢＢ」シリーズ。錠剤のほかにも、さまざまなバージョンが発売されている。

なかでもコンビニやドラッグストアで目立つのがドリンクタイプだ。医薬品と違って気軽に買えるのはありがたいが、錠剤タイプと同じレベルの効果はあるのだろうか？

A21

効果はありますが成分量のわりには値段が高いです



まとめ

ビタミンB２は肌荒れに重要な栄養素だが、錠剤タイプにくらべると５倍もの価格差が出てしまうので、毎日飲むには値段が高い。





ドリンクを買うなら、錠剤を買うほうがお得



約5倍もの価格差が

脂質やタンパク質の代謝に関わる重要な栄養素で、不足すると肌荒れや疲労の原因になる。

その点で、ビタミンBをお手軽に補える「チョコラBB」シリーズの主成分は、ビタミンB２とビタミンB６だ。いずれも「チョコラBB」は、悪い商品ではない。

が、問題は、ドリンク版の成分量だ。「チョコラBB」のドリンクにふくまれるビタミンB２の量は、１本で38ｍｇ。これに対し、錠剤タイプはたった2錠で同じ量の栄養素がとれてしまう。

価格に換算すると、ドリンクが１本約２６０円。これに対し、錠剤が１２０錠入りで約３０００円だから、約5倍もの価格差があるわけだ。

また、ビタミンBは即効性がある成分ではなく、ある程度は飲み続けねばならない。錠剤を毎日服用するほうが断然お得だろう。

ちなみに、ネットショップでビタミンB群のサプリを買うとさらに価格は安くすむ。検索してみよう。

Q22 リアップシリーズで髪は生えますか？



大正製薬
リアップシリーズ
実勢価格 3,990円〜

1960年代にファイザー社が開発した高血圧の薬に髪を生やす効果が見つかり、塗り薬として販売された。毛が生えるメカニズムは不明な点が多いが、毛母細胞の活性効果があるとも言われる。









発毛効果を科学的に証明

「リアップ」は、科学的に発毛の効果が証明された成分ミノキシジルをふくみ、薄毛、抜け毛、男性型脱毛症などの症状に効果があるという。

現在は、若者向けのリアップジェット、女性向けのリアップリジェンヌなどのシリーズがあり、幅広いユーザーが層に支持されているが…。



A22



まとめ

有効成分のミノキシジルは5％の濃度がないと効果が現れない可能性が高い。海外製品が格安なので、ネット通販で手に入れるべし。

海外通販で濃度が5％以上の商品を買うのがベスト



有効成分の濃度が、効果のポイントです

5％の濃度が必要です

「リアップ」の有効成分であるミノキシジルは、数多くの実験によって発毛効果が確かめられてきた、非常に信頼のおける成分だ。

ある実験では、ミノキシジルを16週間にわたって使い続けたところ、約7割の男性に発毛の効果が現れた（※46）。

ただし、問題はミノキシジルの濃度だ。これまでの研究では、配合量が1％の商品ではさほどの効果がのぞめず、5％の濃度でないと期待はずれに終わってしまう可能性が高い（※47）。

その点で、5％の有効成分をふくむ「リアップ×5」は合格。濃度が1％しかない「リアップジェット」と「リアップリジェンヌ」は、残念ながら不合格だ。

もっとも、「リアップ×5」は価格が高く（7400円）、ネットの通販サイトなどでジェンヘアーの「ミノキシジルローション」（1975円）を買うほうが断然お得だ（※48）。

ちなみに、海外ではミノキシジルが15％を超す商品もあるが、高血圧を引き起こす可能性があるのでオススメしない（※49）。

Q23 ヘパリーゼで二日酔いはふせげますか？



ゼリア新薬
ヘパリーゼ
実勢価格 500円〜

二日酔い対策の定番。ドリンクと錠剤の2タイプがある。有効成分である肝臓水解物が、アルコールの代謝を助けるという。









翌朝の頭痛が消えました！

数ある二日酔い対策アイテムのなかでも有名なのが「ヘパリーゼ」。関与成分の肝臓水解物が肝臓の血の流れを良くし、肝臓細胞の再生をうながすらしい。

ユーザーからの評判もよく、ネットでは「飲み会の前には必ず飲んでいます！」「翌朝の頭痛が消えました！」などの感想が多い。その効果は本物なのだろうか？

A23



まとめ

肝臓水解物は、たんなるタンパク質のかたまり。よほど大量に飲まない限り、二日酔い防止の効果は得られない。



肝臓水解物に二日酔いを消す効果はありません



肝臓水解物には、二日酔いの防止効果は認められていません



肝臓水解物は肝臓を水で薄めたもの

問題は、関与成分の肝臓水解物である。これは、要は肝臓を液体化したものであり、焼肉屋でレバ焼きを食べるのと大差はないのだ（※50）。

さらに、ゼリア新薬が行った研究はネズミ実験のみで、ヒトに対して「肝臓水解物が二日酔いに効く」と確認した実験も存在していない。

実際、肝臓水解物に対しては、専門家からの批判も少なくない。東大総合文化研究科教授の、石浦章一氏は言う。

『冷静に考えてみると、肝臓水解物とはたんに、たんぱく質が多いだけ。レバーを食べるのと同じことですし、アミノ酸だとしても、やはり何カ月も飲みつづけないと効果は望めません』

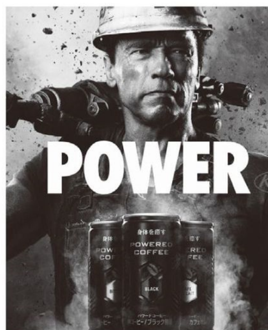
つまり、ネットなどで「ヘパリーゼ」の評判が良いのは、たんにコマーシャルなどを通じて暗示をかけられただけ。思い込みで効果があったかのように感じてしまう、いわゆる「プラセボ効果」によるところが大きいのだろう。

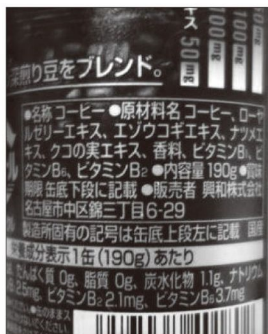
Q24 パワードコーヒーで元気は出ますか？



興和新薬
パワードコーヒー
実勢価格 130円〜

キューピコーワゴールドでおなじみの興和新薬が新たに開発したエナジードリンク系コーヒー。各種ビタミンのほか、さまざまな健康成分をふくみ、身体を癒やしてくれるという。









多様な健康成分を配合

史上初のエナジー系コーヒーとしてブレイク中なのが「パワードコーヒー」だ。ローヤルゼリーをふくむ４つのパワー成分と、３つのビタミンを配合しており、かなりの効果が期待できそうだが…。

A24





健康成分には科学的根拠なしビタミンも量不足

まとめ

４つのパワー成分には科学的な裏づけがない。ビタミンＢ群も量が少なく、別商品かネットで海外サプリを買うほうが断然お得だ。



健康効果は期待しないほうがよさそうです



成分の有効性は信頼できず

「パワードコーヒー」にふくまれる健康成分は、ローヤルゼリー・エゾウコギ・ナツメ・クコの実の４つ。昔から「疲労回復に効果がある」と言われてきた成分ばかりだが、残念ながら、国立健康・栄養研究所の調査では、いずれもヒトに対する有効性に関しては信頼できるデータがない（※51）（※52）（※53）（※54）。唯一、エゾウコギがヘルペス感染に効くとのデータがあるが、ヘルペス治療のためにコーヒーを飲む人はいないだろう。

また、ビタミンの配合量にも問題がある。パワードコーヒーには、ビタミンＢ１が２．５ｍｇ、Ｂ２が２．１ｍｇ、Ｂ６が３．７ｍｇしか入っておらず、これならチョコラＢＢ（63ページ参照）を飲んだほうが、成分あたりの価格は確実に安くすむ。

また、近ごろはAmazonや楽天などのネットショップで、ＮＯＷ社などの安価な海外サプリが簡単に手に入るため、こちらを買うのが価格的にはもっともお得だろう。



キリン
メッツコーラ
実勢価格 140円～

Q25

メッツコーラで痩せられますか？

「食事の際に、脂肪の吸収を抑える」史上初のトクホコーラとして人気が沸騰した大ヒット商品。「あしたのジョー」を使ったCMも話題を呼んだ。







コーラで脂肪を抑える⁉



コーラなのにダイエット⁉

コーラなのにダイエットに効果があるとして、発売直後からまたたく間に人気商品となったのがキリンの「メッツコーラ」だ。

食物繊維の一種である「難消化性デキストリン」を配合し、食事の脂肪や糖分の吸収を抑えてくれるという。本当にコーラを飲みながらダイエットができるなら、実にありがたい商品だが…。

A25





とにかく成分が少なすぎます

まとめ

難消化性デキストリンが体にいいのは確かだが、配合成分が少ないのでいまいちコストの悪さが目につく。



難消化性デキストリンは水に溶けやすいので、簡単にトクホ商品が作れる

確かに体にはいいですが…

「メッツコーラ」の関与成分は、難消化性デキストリンという食物繊維の一種。この成分が健康にいいのは確かで、国立健康・栄養研究所（栄養と健康に関する調査を行う日本の研究機関）のデータでも、便通の改善や血糖値の上昇を抑える効果が確認されている（※55）。血糖値の上昇は肥満の原因の1つであり、その点では、「メッツコーラ」がダイエットにいいとのイメージもあながちウソではない。

ただし、問題は成分の少なさ。「メッツコーラ」には、約5～6グラムの難消化性デキストリンがふくまれており、1本の価格は約140円だ。

が、実は、難消化性デキストリンは、Amazonなどのネットショップを使えば、840円で400グラムも購入できてしまう（77ページ参照）。本当にダイエットをしたいなら、「メッツコーラ」を飲むより、安い難消化性デキストリンを買ったほうがお得なのだ。

もちろん、コーラの味が好きなら買ってもいいが、コスパの悪い商品であることは否めない。

Q26 スタイリーで中性脂肪は減りますか？



伊藤園
Stylee（スタイリー）
実勢価格 130円〜

「お〜いお茶」で有名な伊藤園から発売中のダイエット飲料。有効成分のモノグルコシルヘスペリジンが肝臓に働きかけ、中性脂肪をガッツリと減らしてくれるという。

一日一本目安に『中性脂肪』対策



ジンジャーレモン

・エネルギー　0kcal
・たんぱく質　0g
・脂質　0g
・炭水化物　1.5〜3.5g
・ナトリウム　80〜160mg
・関与成分　：モノグルコシルヘスペリジン 340mg

モノグルコシルヘスペリジン



脂肪酸

中性脂肪

血液中へ



ポリフェノールが脂肪の合成を防ぐ

伊藤園のスタイリーは、モノグルコシルヘスペリジンという目新しい成分をふくむダイエット飲料だ。柑橘類の皮から取れるポリフェノールの一種で、肝臓内で糖が脂肪に変わるプロセスを防ぎ、中性脂肪を減らしてくれるらしい。

新種のダイエット飲料の実力とはいかほどか？



A26



効果が出ても長くは続きません



まとめ

有効成分のモノグルコシルヘスペリジンには、確かに中性脂肪を減らす作用がある。しかし、その効果はかなり限定的で、よほど中性脂肪が多い人でないと意味がない。



効果があることはありますが…



中性脂肪減少の効果はかなり限定的

「スタイリー」にふくまれるモノグルコシルヘスペリジンは、みかんの皮などから抽出されるポリフェノールの一種。伊藤園が提示する論文によれば、1日1本のスタイリーを12週間飲み続けると、中性脂肪が30ｍｌ／ｄｌも減ったという（※56）。

これは、「十六茶ダブル」といった他の中性脂肪系トクホにくらべても、かなりの好成績だ。

が、話はここで終わらない。２００５年に日本栄養・食糧学会に発表された研究によると、５００ｍｇのグルコシルヘスペリジンを使った実験では、序盤こそ中性脂肪が34％も減ったものの、4週間後には元のレベルに戻っている（※57）。

また、２００４年の論文では、中性脂肪の数値が１５０以上の人（生活指導レベル）でないと効果が現れなかったとの結果も出ている（※58）。

つまり、スタイリーは、よほど中性脂肪が高くないと意味がなく、もし効果があっても長期間は続かない可能性が非常に高いわけだ。

Q27 ハンドソープの殺菌・消毒成分は安全ですか？



各社
ハンドソープ
実勢価格 350円〜

手の消毒に特化した洗浄商品。さまざまな殺菌成分を配合したものが多く、石けん以上の効果が期待できる。







殺菌成分の危険性が心配!?

1990年代後半ごろに発売され、またたく間に家庭に浸透したのがハンドソープだ。さまざまな殺菌成分をふくんでおり、ただの石けんやアルコール消毒よりも効果的に雑菌を取り除いてくれるというが、一部からは殺菌成分の危険性を指摘する声も少なくない。実態やいかに？



A27



トリクロサンが入った商品には注意しましょう



まとめ

多くの殺菌成分は安全だが、近ごろトリクロサンにアメリカ政府機関から規制が入った。トリクロサンをふくむ商品は避けるようにすべき。



成分表をよくチェックしましょう



殺菌どころか有害な成分も

基本的には、多くのハンドソープにふくまれる殺菌成分には問題がない。

しかし、唯一注意して欲しいのがトリクロサンだ。殺菌力が強いため多くの薬用石けんやハンドソープに使われてきた成分だが、2013年12月に米国食品医薬品局が規制を発表し話題を呼んだ（※59）。

その要点は、

・トリクロサン入りの商品が普通の石けんより効果的だという証拠はない

・体内にトリクロサンが多い子どもほど花粉症にかかりやすいことがわかった

・トリクロサンで殺菌すると逆に感染症にかかりやすくなる

というもの。殺菌どころか人体に有害なわけだ。

この成分は日本でもメジャーで、ビオレUのハンドソープやDHCのフェースウォッシュ、GATSBYの汗ふきペーパーなど、さまざまな商品に使われている。

殺菌系の商品を買う際は、まずは成分表のチェックを強くオススメする。



Q28 食物繊維系のトクホ飲料は何を買えばいいの？

食物繊維系トクホ飲料

実勢価格 130円～

難消化性デキストリンという食物繊維をくわえた、トクホ認定の飲料。脂肪吸収を抑えたり、おなかの調子を整えたり、血糖値の上昇を防いだりといった効果が喧伝されている。











各商品に効果の違いはあるの？

本書で取り上げた「メッツコーラ」や「ペプシ」「三ツ矢サイダープラス」といったドリンク商品には、すべて「難消化性デキストリン」という食物繊維の一種が入っている。

その意味で、すべて「食物繊維系のトクホ飲料」といえるわけだが、それぞれの商品に効果の違いはあるのだろうか？　あるとすれば、どの商品がもっとも良いのだろう？



まとめ

本気で食物繊維を摂取したいなら、ネットショップで難消化性デキストリンのパウダーを買うのが一番お得。これを好きなジュースに混ぜればいい。

A28 原料の食物繊維パウダーを買うのがお得です





難消化性デキストリンパウダーはかなり安く手に入る

！ パウダーで買うのが一番安い

コンビニなどで手に入る食物繊維系のトクホ飲料は、いずれも難消化性デキストリンが5～7g入っており、成分量には大差がない。商品ごとに「脂肪を吸収」や「お腹の調子を整える」など、それぞれ宣伝の効能が違うのは、各社がトクホ申請した際の内容が違うからだ。

また、トクホ飲料に使われている難消化性デキストリンは、一部では「トクホ乱発の元凶」ともいわれる有名な成分である。非常に原価が安いうえに、簡単に水に溶かすことができるため、飲み物はもちろん、クッキーやガムなどにも簡単に混ぜ込むことができてしまうからだ。

そこで、本気で食物繊維をとりたいなら、Amazonなどのネットショップで手に入る「難消化性デキストリンパウダー」をオススメする（※60）。100gあたり210円の格安価格で手に入る、実にお得なアイテムである。

これを買って、適当な炭酸飲料やジュースに混ぜれば、簡単にオリジナルのトクホ飲料を作れるのだ。

買ったら損する人気商品

PART 2

本当は痩せないダイエット商品



パート2からは、「ダイエット系」のサプリメントやグッズに焦点を当てていく。「寝るだけでも痩せる」や「いくら食べても大丈夫」など、口当たりのよいウリ文句が頻出する世界だが、実際のところはどうなのだろう？

コンビニでも売ってる激安ダイエットサプリから、高い金を出さないと買えない高級サプリまで、果たしてどこまで根拠があるのか？

買ったら損する人気商品

Q1 フォースコリーは本当に痩せる？



DHC
フォースコリー
実勢価格 1,150円～

「遊んでても痩せる！」と呼ばれるダイエットサプリ。有効成分のフォースコリーが脂肪を燃やす酵素とホルモンを刺激し、運動をしなくても痩せると言われる。





遊んでても痩せる⁉



人気芸人が15キロの減量に大成功⁉

フォースコリーは、南海キャンディーズの山里亮太や、ハイキングウォーキングのQ太郎が出演するCMでおなじみのダイエットサプリだ。太りぎみだった2人が15キロの減量に成功し、話題を呼んだ商品である。だまっていても体脂肪が減っていくと言われる夢のダイエットアイテムの真実やいかに？

A1



ダイエット効果はまだ研究段階です



まとめ

ヒトに対する臨床研究では「効果アリ」と「効果ナシ」の2つの結果が。まだまだ不確定要素が多すぎるサプリメントだ。



実験のサンプル数が少なすぎるため、まだ効果は断言できないのが現状だ

! ヒトへの実験結果に矛盾が

「フォースコリー」は、フォースコリンというハーブを含むダイエットサプリだ。脂肪を燃やす酵素とホルモンを刺激すると言われているが、問題が2ある。1つは、実際にヒトで効果を試した実験の数が2件しかないこと。これだけの実験数では効果を断言するのは難しい。

もう1つの問題が、2つの実験の結果が食い違っている点。どちらの実験も、肥満者を対象に1日50ミリグラムのフォースコリンを12週間にわたって飲ませたのだが、一方は「体脂肪が減った」との結果だったのに（※1）、もう一方は「体脂肪は減らなかった」という完全に真逆の結論が出たのだ（※2）。

この2つの研究を見る限り、少なくとも商品の公式サイトに書かれている「ちょっと食べ過ぎたなーと思う次の日でも、安心して体重計に乗れます！」といった文章は言い過ぎの感が強い。

実際、ダイエットに成功した芸人も、フォースコリーを飲むと同時にちゃんとカロリー制限も行っており、サプリメントが効いたとの保証はどこにもない。購入の際は、その点をふまえて考えるべし。

Q2 カロリミットは痩せますか？



ファンケル
カロリミット
実勢価格 120粒 1,450円〜

食事の糖質や脂質を防ぐサポート成分を５種類配合。甘いものや脂っこいもの、炭水化物などの吸収をおだやかにしてくれるのがウリのダイエット系サプリ。


１回４錠でカロリーカット⁉







５種類の成分でダイエット⁉

「カロリミット」は、サプリメント販売の大手、ファンケルのヒット商品だ。炭水化物・糖分・脂肪分のとりすぎや分解に役立つ成分が5種類も配合されており、甘いものや脂っこいものを食べる際にも、カロリーを気にせず楽しく食べられるという。

定番ダイエットサプリの実力やいかに？



まとめ

鳩龍緑茶とキトサンにはダイエット効果があるが、類似の成分をふくむ他商品にくらべて価格が高過ぎるのが難点。

A2 成分量の面でコスパがよくありません





5種類の成分のうち確実に効果があるのは2種類だけ

！ 2種の成分は効果があるが

「カロリミット」にふくまれる成分は、鳩龍緑茶、桑の葉、ギムネマシルベスタ、インゲン豆、キトサンの5つだ。このうち、国立健康・栄養研究所（栄養と健康に関する調査を行う日本の研究機関）が効果を認めている成分は鳩龍緑茶（※3）とキトサン（※4）のみ。残りの3つは、かろうじてインゲン豆に炭水化物をブロックする効果が認められるのみで（※5）、あとは科学的な根拠がない（※6）（※7）。

さらなる問題は、類似の商品にくらべて価格が高いところだ。例えば、「カロリミット」にふくまれるキトサンは100mgあたり63円なのに対し、海外の大手サプリメントメーカーであるNOW社の商品を買えば、100mgあたり、たった1．9円しかかからない。

他の成分も同じように価格差が激しく、とにかく「カロリミット」はコストがかかる印象だ。

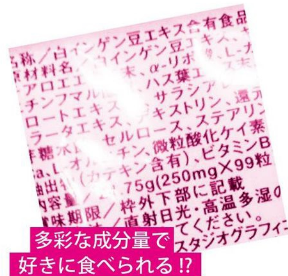
鳩龍緑茶とキトサンが一緒に入った製品は他にないため、その点に価値を見出すなら買ってもいいだろうが、他にも格安の商品があることは覚えておいて損はないだろう。

Q3 なかったコトに！でカロリー帳消しになりますか？



グラフィコ
なかったコトに!
実勢価格 99粒 1,098円〜

「乱れた食生活」「間食しがち」「不規則な生活習慣」などを、まとめてなかったコトにしてくれるダイエット系サプリメント。白インゲン豆やLカルニチンを配合している。



多彩な成分量で好きに食べられる!?



多様な成分が期待大!?

「なかったコトに！」は、脂肪・糖分・炭水化物といった肥満の3大原因をブロックしてくれる、ダイエットサプリメントだ。

白インゲン豆やキダチアロエエキス、Lカルニチンなど、一般的に「ダイエットに良い」といわれる成分を、これでもかというほど配合しており、いかにも効果が高そうな商品だが……。



A3 主成分の大半に効果が認められていません



まとめ

４つの主成分のうち３つはヒトへのダイエット効果が認められておらず、唯一、アロエエキスにだけ便秘の解消効果がある。





成分量の多さには好感が持てるものの、効果には疑問符をつけざるをえない

便秘の解消はできるかも

「なかったコトに！」がウリにしている成分は、白インゲン豆やキダチアロエエキス、Lカルニチン、アルファリポ酸の４つだ。このうち、白インゲン豆は消化酵素の働きを抑制することがわかっているが（※8）、減量の効果まではまだ未確定。カルニチンにはダイエットの有効性はなく（※9）、アルファリポ酸も肉体疲労に効果があるだけで（※10）、いずれも体重を減らす役には立ちそうもない（国立健康・栄養研究所調べ）。また、アルファリポ酸は、日本人において低血糖発作も報告されており、摂取には十分な注意が必要。唯一、キダチアロエエキスだけは便秘に対する効果が認められているため、最低でも便通を改善させることならできるかもしれない（※11）。

もっとも、同じく白インゲン豆をふくむ「カロリミット」（89ページ参照）とくらべると、成分量が33倍も多く、その意味では良心的かもしれない。いずれにせよ、便秘の解消以上の効果を期待しないほうがよさそうだ。

Q4 なかったコトに！のチョコは減量中も食べてOK？



グラフィコ
なかったコトに！チョコ

実勢価格 480円～

「なかったコトに！」のチョコバージョン。食物繊維やゴールデンキャンドルエキスといったダイエット成分をふくみ、ダイエット中も食べられる“都合の良い”チョコとして人気が高い。





三種の成分が効く!?





太らないチョコレート!?

「食べたい物をガマンしない！」のキャッチコピーでヒット商品となった「なかったコトに！」のチョコレートバージョン。食物繊維、サラシアといった成分を配合し、罪悪感なくチョコが食べれるのがウリになっている。本当に、ダイエット中でもお菓子が食べられるならありがたいが…。



まとめ

食物繊維のみダイエットに有効だが、それ以外の成分は科学的に認められていない。他のチョコとくらべてカロリーが低いわけでもない。

A4 カロリーと糖質は普通に高いです





糖質とカロリーが高いため、"ダイエット中でもOK"とは、とても断言できない

太りにくいとは言えない

「なかったコトに！」のチョコの成分は、主にゴールデンキャンドルエキス末、サラシアレティキュラータエキス、食物繊維の3つだ。このうち、ゴールデンキャンドルとサラシアについては、ヒトでの有効性・安全性については、十分なデータが存在していない（※12）（※13）（国立健康・栄養研究所調べ）。

また、国民生活センターによれば、ゴールデンキャンドルには下剤に似た作用があり、過剰な摂取には注意が必要だろう（※14）。

ただし、食物繊維だけは「ブドウ糖の吸収を穏やかにする」作用が認められており、それなりの効果はあるかもしれない（※15）。

もっとも、商品のカロリーは1袋で225kcal、炭水化物（糖質＋食物繊維）も38・3gほどあり、一般的なチョコレートにくらべて決して太りにくいわけではない。

ダイエット中にチョコを食べるなら、カカオが80％以上のダークチョコレートを選ぶほうがオススメ。

結果的には砂糖の摂取量が低く抑えられるし、ポリフェノールもより豊富で健康効果は高い。

Q5 メタバリアNEOで痩せられますか？



フジフィルム メタバリア NEO

実勢価格 4,800 円〜

古来からダイエットに効くと言われてきた天然素材サラシアを配合。古くから、健康維持のためにお茶として飲まれてきた。脂肪の減少以外にも、さまざまな健康効果が得られるという。



古来から伝わるダイエットサプリ⁉







インドの伝統医学では定番

「メタバリア」は、フジフィルムが発売している人気のダイエットサプリだ。サラシアという、インドの伝統医学で利用されてきたハーブをふくんでおり、血糖値の改善や体脂肪の減少効果が得られるそうだ。

大昔から使われてきた、ダイエットサプリの実力やいかに？



まとめ

有効成分であるサラシアが体脂肪を減らす効果は証明されていない。動物実験では副作用の報告も多く、安全性にもやや不安がある。

A5 サラシアの有効性は認められていません





体脂肪を減らすことは証明されていない

! 安全性にもやや不安が

「メタバリア」の主要成分である「サラシア」は、インドやスリランカに生える植物で、確かに昔から「血糖値を改善する」、「体脂肪を低下させる」などといわれてきたハーブの一種だ。

が、残念ながら、ヒトに対してサラシアの効果を調べた実験では、体脂肪を減らすことを証明したものは見当たらない（※16）。血糖値の数値が改善したとの報告はあるが、いずれの実験も1日1gという大量のサラシアを飲み続けたもので、1回分で240mgしかサラシアがふくまれていない「メタバリア」でも同じ効果が得られるかは不明だ。

また、これは動物実験による報告だが、サラシアの摂取により流産が起こったり、肝臓の肥大が起こったという。この点で、安全性に関してもやや不安が残るサプリメントだといえるだろう。

サラシアのほかにも、海藻ポリフェノールやカテキンといった成分がふくまれているが（※17）、こちらは配合されている量が少ないため、非常にコストパフォーマンスが悪い印象だ。

Q6 メリロートで痩せられますか？



メリロート

実勢価格 300円〜

古くから消化不良や頭痛などの薬として使われてきたハーブの一種。むくみの改善や血行の流れをスムーズにする効果があるという。











ヨーロッパで定番のハーブ!?

「メリロート」は、各サプリメーカーから発売されている定番のダイエット商品だ。マメ科の植物で、ヨーロッパでは、医薬品として使われてきた。このエキスを抽出して錠剤にしたのが「メリロート」サプリで、血行を改善して「むくみ」や「セルライト」などを解消する効果があるというが、その効果とは？



A6 国民生活センターの調査で問題点が指摘されています



まとめ

メリロートのダイエット効果は科学的に証明されていない。国民生活センターの調査では、問題の多い商品が多いとのレポートも。



ダイエットの有効性は実証されていません

問題点のある商品が多い

「メリロート」は、昔からヨーロッパで「打ち身に効く」などと言われてきたハーブだ。日本では「むくみ」に効くなどと言われているが、国立・健康栄養研究所が開設している「健康食品」の安全性・有効性情報によれば、人間に対しては、ダイエットに関する十分な効果を確かめた科学論文がない（※18）。唯一、慢性の静脈不全に対しては有効性が報告されているが、あくまで肥満やむくみとは無関係だ。

また、２００４年には、国民生活センターが、むくみやダイエット対策などをうたったメリロートサプリを調べ、その問題点を指摘している（※19）。

調査によれば、各メーカーごとに有効成分の量がまちまちで、中には医薬品よりも多い成分をふくむ商品もあった。大量に摂取すると、人によっては、知覚麻痺や一時的な肝臓障害、頭痛などを起こす可能性があり、いまいち不安が残る。もし購入するときは、1回の成分量が２００ｍｇ以下の商品を選ぶべし。

Q7 α―リポ酸で痩せられますか？



α-リポ酸
実勢価格 300円〜

体内でのエネルギー生産に関わる物質。摂取すると、中年太りをストップさせる効果があるという。









中年太りの救世主!?

α―リポ酸は、「中年太りの救世主」と呼ばれる成分。細胞を活性化させる働きがあり、年齢とともに減っていく傾向がある。

サプリメント先進国のアメリカでは、1990年代からα―リポ酸の抗酸化作用に注目が集まるようになり、ダイエット目的のほかにも、スキンケアのためのサプリ素材として使用されている。本当に効果はあるのだろうか？

A7 ダイエット効果を実証した研究は存在していません





まとめ

α—リポ酸のダイエット効果は科学的に証明されていない。一方では厚生労働省が危険性を報告しており、安全性にも疑問が残る。



明確な品質基準がないので、気軽に買うのは危険



厚生労働省が安全性に疑問符を

α—リポ酸は、日本では2005年ごろからメジャーになったダイエットサプリだ。

しかし、いまのところ、肥満や体重減少への効果について調べた論文は、そのほとんどが動物試験か試験管内実験のレベルであり、ヒトにα—リポ酸を飲ませて体脂肪の減少を調査した研究は存在していないのが現状である（※20）（※21）（※22）。

また、2010年には、厚生労働省が「α—リポ酸（チオクト酸）を含む『健康食品』について」なるレポートを公表（※23）。「自発性低血糖症」を発症した患者にアンケート調査を実施したところ、16名がα—リポ酸酸を摂取していたことが判明した。α—リポ酸を摂取して、冷や汗、手足の震えといった症状が現れた場合には、すぐに摂取を中止する必要があり、安全性の面でも疑問が残る。

加えて、国立健康・栄養研究所によれば、食品として流通しているα—リポ酸の商品には一般的に明確な品質や規格が定められておらず、有効性は期待しないほうがよさそうだ。



ギムネマ

実勢価格 300円～

インドで使われてきた健康ハーブの一種。食欲を抑える作用が高く、ダイエットや糖尿病などに効果があるとされる。

Q8 ギムネマで痩せられますか？









健康効果が多い多機能ハーブ

ギムネマは、古くからインドの伝統医学で食欲を抑えるために使われきたハーブだ。糖質の吸収をブロックし、メタボを防ぐという。

他にも、食後の血糖値を下げて、糖尿病の予防や便秘の解消、虫歯の予防といった効果まで持つ、実に多機能なハーブなのだ。

甘いもの好きの間で評価が高いダイエットサプリの効果はいかほどか？



A8 ダイエット効果はマウス実験でしか調べられてません



まとめ

ギムネマのダイエット効果は、まだマウス実験の段階。ヒトの肥満に効くといった報告は存在しない。副作用のレポートも多く、安全性にも疑問が。



不快感や吐き気などの副作用が出る可能性も



ヒトへの効果は望み薄です

ギムネマは、中国南部、台湾、インドなどに分布する植物だ。2000年以上の歴史をもつインド伝承医学では、主に糖尿病の症状に対して使用されてきたハーブで、「糖分の吸収を抑えてダイエットに効く」と言われるが、残念ながら、ヒトに対するダイエット効果を実証した研究は存在しない(※24)。

唯一、ギムネマで体重と中性脂肪が下がったとのマウス実験はあるが、一方では市販のギムネマ商品5種類をマウスに飲ませたところ、1製品にしか血糖値を抑える効果は出なかったとの報告もある(※25)。どうやら、原料植物の種類や品質によって大きな差が出る商品であり、とても「ダイエットに効く」と言えるレベルではないようだ。

また、13名の成人に0・5gのギムネマを飲ませたところ、12名に吐き気などの副作用が出現。ほかにも、ギムネマ茶を飲んでいた女性の肌に湿疹が浮かんだとの報告もあり、安全性にも大きな疑問が残る(※26)。



オルニチン

実勢価格 300円〜

オルニチンは、もともと体内に存在するアミノ酸の一種。体の代謝をよくして、脂肪を燃やす効果があるという。食事からはあまり摂取できないので、サプリメントの摂取が推奨される。

Q9 オルニチンで痩せられますか？









生命活動を助ける!?

オルニチンは、肝臓の働きを助けるアミノ酸だ。しじみをはじめとして、ヒラメやキハダマグロ、チーズやパンなどにふくまれている栄養素である。

これが、ＡＴＰと呼ばれる物質を生み出しやすくし、脂肪を燃やす効果があるのだという。その効果はいかほど？



まとめ

オルニチンが代謝をよくして脂肪を燃やすことを証明した実験は1つもない。万が一、効果があったとしても、国内のサプリは値段が高すぎる。

A9 オルニチンで脂肪が減る証拠は何もありません





疲労には効くようですが、ダイエット効果はあやしげ

! 効果はないし値段も高い

オルニチンは、131ページで紹介する「しじみ70個分のちから」にもふくまれる有効成分と同じものだ。オルニチンは疲労の原因となる体内のアンモニアを分解して、肝臓の働きを助ける働きがあり、疲労や二日酔いを軽減したとの報告も出ている。

が、一部のメーカーが宣伝するような、「ATPの生産を助けて脂肪を燃えやすくする」との主張を証明した研究は、いまのところ一件も存在していない（※27）。

おそらく、アンモニアにはATPの生産を妨げる作用があるため、これを分解してくれるオルニチンとダイエットが結びついたのだろう。なんともまわりくどい話である。

また、100歩ゆずって、オルニチンにダイエット効果があったとしても、日本に出回るサプリメントは値段が高すぎる。iHerbのような海外通販サイトを使えば（※28）、1gあたり13円でオルニチンを買うことができてお得だ（日本では1gあたり30円が相場）。



Q10 ガルシニアで痩せられますか？

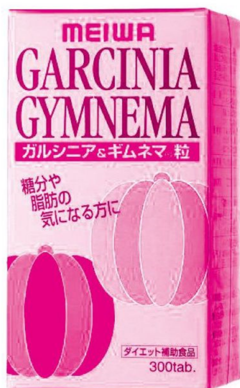
ガルシニア

実勢価格 300円～

インドや東南アジアに生育する植物を使ったダイエットサプリ。食欲と脂肪合成を抑えるという。











中年太りに効果的!?

ガルシニアは、古くからスパイスとして使われてきた植物。日本では2000年ごろからダイエットサプリとして人気を博すようになった。

主成分であるヒドロキシクエン酸に、食欲と脂肪の組成を抑える働きがあり、特に脂肪がたまりやすい中年太りに効果が高いという。その効能はどれほどのものなのだろう？

A10 ガルシニアの減量効果には否定的な結果が





まとめ

ガルシニアの効果は、さまざまな研究で否定されている。マウス実験では精巣に異常が起きる現象が報告されており、安全性にも注意。



飲む場合は、くれぐれも大量摂取しないこと



効果はなく安全性にも疑問が

ガルシニアは、古くから使われてきた健康ハーブで、俗に「ダイエットによい」「リウマチによい」「赤痢によい」などといわれてきた植物だ。有効成分であるヒドロキシクエン酸が脂肪合成を阻害し、空腹をまぎらわすことができるというが、1998年に肥満の男性を対象に行われた実験によれば、1日1500mgものガルシニアを12週間にわたって飲ませても、ダイエット効果は認められなかった（※29）。2001年（※30）や2002年（※31）に行われた実験でも同じような結果が出ており、ガルシニアにはダイエット効果がないとみて、ほぼ間違いないだろう。

また、2002年のマウス実験で、精巣に悪影響を及ぼす可能性が報告されたため、厚生労働省は安全性確保のための通知を行い、ヒドロキシクエン酸に換算して1日1人当たり1500mgを超える摂取をしないように呼びかけている（※32）。

効果はほぼ否定されたうえ、安全にも疑問符がついてしまった、実に残念なサプリといえよう。

Q11 カルニチンで痩せられますか？



カルニチン

実勢価格 300円〜

脂肪の代謝に関わる成分を配合した、定番のサプリ。代謝をアップして脂肪を燃やすという。











脂肪の燃焼をキープする!?

カルニチンは、もともと体内にある成分で、エネルギー消費に欠かせないアミノ酸の一種だ。このカルニチンが年齢とともに減っていくため、代謝が低下して中年太りの原因になるといわれる。そのため、サプリメントとして摂取すれば、脂肪の燃焼能力をキープすることができるというが、効果はあるのだろうか？



A11 カルニチンの減量効果には否定的な結果が





ダイエット効果はほぼ否定されています

まとめ

2009年に日本で行われた研究により、カルニチンのダイエット効果は否定されている。呼吸器や心臓の病気をふせぐ可能性ならある。

！ 体脂肪には変化なし

カルニチンは、２００２年ごろから、「脂肪の燃焼を助ける成分」としてテレビや雑誌で紹介されるようになった成分だ。体内でも合成されているが、量が少ないため、積極的に食物から取り込む必要がある。

しかし、それとダイエット効果は別の話。２００９年に日本で行われた研究では、肥満の成人に1日２００ｍｇのカルニチンを8週間にわたって飲ませたが、体脂肪率や体重にはまったく変化が見られなかった（※33）。

他にも、いくつかの実験でカルニチンのダイエット効果は否定されており、減量に効く可能性はまずないだろう。

もっとも、ダイエット効果はないものの、呼吸器や心臓の病気を防ぐ効果があるとの報告はあるため、その目的でカルニチンを飲むなら意味はあるだろう。

が、その場合でも、日本で販売されているサプリメントは価格が高いので、iHerbのような海外のサプリメントサイトで、安いカルニチンを個人輸入したほうが格段にお得だ（※34）。

PART 3

健康アイテムはワナだらけ



「ダイエット系」とならんで、あやしげな商品が多いジャンルが「健康系」だ。履くだけで足が鍛えられるスニーカー、頭皮にいいというノンシリコンシャンプー、肌がぷりぷりになると宣伝するコラーゲン、ストレスを減らしてくれるというチョコレートなどなど、どれも魅力的な効能をうたう商品ばかりだ。

果たして、科学的な根拠のある商品はあるのか？　あるとすれば、実際の効果はどれだけのものなのか？

買ったら損する人気商品

Q1 三ツ矢サイダープラスで血糖値は抑えられますか？



アサヒ飲料
三ツ矢サイダープラス
実勢価格 130円～

食後の血糖値の上昇を抑えるサイダー。「カロリーゼロ、糖分ゼロ、保存料ゼロ」もウリのひとつ。









血糖値を抑えて整腸作用も

サイダーなのに食後の血糖値を抑えてくれるほか、カロリーや糖分も入っていないため、いま健康志向のユーザーに話題なのが「三ツ矢サイダー プラス」である。血糖値を抑えるほか、整腸作用があることも報告されており、食事と一緒に気軽に飲めるドリンクして評価が高い。その実力はいかほど？

A1

成分が少ないので コスト面に難が





まとめ

関与成分の難消化性デキストリンは、間違いなく血糖値の上昇をおだやかにしてくれる。しかし、成分量が少ないので、わざわざトクホ飲料を買うべきかは疑問。





難消化性デキストリンは原価の安い成分です

食物繊維の量は少なめ

「三ツ矢サイダー プラス」の関与成分は、難消化性デキストリンという食物繊維の一種だ。つまり、「メッツコーラ」（13ページ）や「ボスグリーン」（17ページ）とくらべて大差はない。

食物繊維は小腸で糖や脂肪の吸収を抑える効果があるため、一般的に「ダイエットに効果がある」と言われるわけだ（※1）。

血糖値が上昇すると、すい臓がインスリンと呼ばれるホルモンを分泌し、糖を脂肪として溜めこんでしまう。食後の血糖値を下げるのは健康にとって重要であり、間違いなく「三ツ矢サイダープラス」はダイエットにもいい。

ただし、問題は「メッツコーラ」と同じで、成分が少ないところ。「三ツ矢サイダープラス」には、約5〜6グラムの難消化性デキストリンがふくまれており、1本の価格は約130円だ。

が、難消化性デキストリンは、もともと非常に原価の安い成分なので、わざわざトクホ飲料を買うよりも、77ページで紹介した商品を買ったほうがよい。

Q2 トーニングシューズなら歩くだけで痩せますか？



リーボック社ほか
トーニングシューズ
実勢価格 4,680円～

リーボックなどから発売されている健康シューズ。履くだけで、自然と足の筋肉が刺激され、ヒップアップやシェイプアップ、体力向上などが期待できるという。









履くだけでも筋力アップ⁉

履いて歩くだけで足の筋肉が鍛えられると話題のスニーカーが「トーニングシューズ」。手軽なシェイプアップグッズとして人気で、リーボックなどの一流メーカーから商品が発売されている。「トーニング」は「調節」の意味で、わざと靴底のバランスを悪くしてある。体が不安定だと、人間は体勢を崩さないように反応するため、無意識のうちに足の筋肉が鍛えられていくというのだが…。



まとめ

海外では商品の有効性をめぐってアメリカ連邦取引委員会が提訴。全米エクササイズ協会の実験でも効果が出ずに、メーカー側が敗訴となった。

A2 全米エクササイズ協会の調査は「普通の靴と同じ」





科学的な実験では、シェイプアップ効果は見られなかった

アメリカでは返金騒動も

「履くだけで痩せる！」として、2009年ごろからテレビや雑誌でブームを呼んだトーニングシューズ。日本では今もネットなどで普通に販売されている健康アイテムだが、実は海外では「広告どおりの効果がみられない」としてアメリカ連邦取引委員会が訴訟を起こし、メーカーも希望者の返金に応じる騒ぎになっている（※2）。

決定的だったのは、全米エクササイズ協会の研究だ。健康な男女にトーニングシューズを履いた状態で走ってもらい、筋肉の刺激度を計ってみたところ、「普通の靴と同じ」との結果が出たのだ（※3）。

実験を行ったポルカーリ博士によれば、『トーニングシューズは完全にインチキ。何か効果があるような気分になるのは、単純に底のクッションが他よりも高くなっているせいだ』とのこと。完全否定である。

しかも、他の靴より安定性が悪いせいで、転倒事故なども起きているというからたちが悪い。やはり、靴を変えただけではダイエットなどできないようだ。

Q3 皇潤には効果がありますか？



エバーライフ 皇潤

実勢価格 100粒 3,980円～

低分子ヒアルロン酸を含有したサプリメントで、03年の発売以降、シリーズ累計販売個数が1,400万箱を突破した人気商品。











ネットで評価が高い一品

テレビCMでおなじみの健康食品、「皇潤」。天然の保水性分であるヒアルロン酸を豊富にふくみ、関節痛やドライアイの緩和、美肌維持などの効果もあるとして、ネットの口コミでも評価が高い。

最近では、女性用のドリンクタイプなども発売され、若者からの支持も厚い商品だが、実際にどれほどの効果があるのだろうか？

A3 ヒアルロン酸は口から飲んでも無意味です



まとめ

有効成分のヒアルロン酸は、口から飲んでも体内に吸収されないことが確認されている。したがって、皇潤にも効果は望めないと思われる。





医学会では、口からヒアルロン酸を飲んでも効果がないのが常識

HNKでもバッサリ

ヒトの関節は、年齢とともにヒアルロン酸が減っていき、動きの滑らかさがなくなっていく。これは科学的に証明された事実だし、医療現場でもヒアルロン酸は関節痛の治療に使われている。

しかし、問題なのは、ヒアルロン酸を口から飲んでも胃酸で溶けてしまい、体の中にはまったく吸収されないことだ（※4）。

医療現場で使われるヒアルロン酸は、あくまで注射でじかに患部へ成分を送り込むもの。口から飲ませる治療は行われていない。

この事実は、唯一、スポンサーのしばりがないNHKだけが何度か報じている。たとえば、「名医にQ」で行われたインタビューでは、現役の医師たちが「口から飲んでも効果はない」と断言（※5）。人気番組「ためしてガッテン」でも、実際に実験を行ったうえで、口から飲んでも体内のヒアルロン酸が増えなかったことが確認されている。ネットの評判が高いのは、やはり「プラセボ効果」が原因と考えるべきだろう。



ノンシリコンシャンプー

実勢価格 1,890円～

2012年ごろから、シャンプーにふくまれる"シリコン"が頭皮に悪いとして、シリコンが配合されていないシャンプーの人気が高まった。全体的に、値段の高い商品が多い。

Q4 ノンシリコンシャンプーは頭皮にいい？





シリコンが頭皮に詰まる？





シリコンは頭皮に悪影響!?

ここ数年、女性の間で人気が高いのが「シリコンシャンプー」だ。ドラッグストアでは専用コーナーまで作られ、抜け毛が気になる男性からの支持も厚い。

なんでも、シリコン入りのシャンプーは毛穴に詰まりやすいため頭皮に悪影響が強く、長く使い続けると髪が育たなくなってしまうという。本当ならば、まことに恐ろしい話だが…。





A4 シリコン以外の成分のほうが問題です

まとめ

数々の研究により、シリコンに害がないのは間違いない。それよりも、硫酸塩系の刺激が強い洗浄成分に気を配ったほうが頭皮にはよい。



シリコンよりも、硫酸塩系の成分に注意しましょう

シリコンはまったく無害

まず前提として、現時点で、シリコンほど人体にやさしい物質は少なく、ここ数十年でシリコンの有害さを立証した研究は1つも存在しない。

同様に、毛穴に詰まって髪の毛の成長を阻害するといった説にも根拠がなく、もし毛穴に詰まったとしても髪の毛や皮脂と一緒に押し出される。

その証拠に、ちゃんとした美容院のコンディショナーほど、シリコンが多く使われているのはよく知られた話だ。

これまで市販のシャンプーにシリコンが使われてきたのは、他の成分が髪に悪かったからだ。

もっとも有名なのはラウレス硫酸塩で、洗浄力が高いせいで髪へのダメージが大きく、どうしても洗い上がりがキシんでしまう。そこをカバーするために、シリコンを入れて指どおりをよくしていたわけだ。あくまでシリコンは無罪である。

ちなみに、シリコンは、他の洗浄成分にくらべると原価が高い成分だ。つまり、メーカーとしてはノンシリコンのほうが製造価格が安くすみ、非常にありがたい商品なのだ。

Q5 ゼナのムイラプアマには疲れを取る効果があるの？



大正製薬
ゼナ
実勢価格 400円～

「ゼナで元気！」のフレーズでおなじみの、ユンケルとならんで日本では定番の滋養強壮ドリンク。"ムイラプアマ"という特殊な生薬を配合し、疲労回復や精力増強にも効果があるとか。







精力増強効果もアリ？



ムイラプアマが疲れに効く⁉

大正製薬でもっとも売れ筋の栄養ドリンクが「ゼナ」シリーズだ。古来から民間療法に使われてきた和漢生薬や、南米アマゾン原産のムイラプアマといった大量の生薬を配合し、風邪のときの栄養補給やスタミナ不足の解消など、用途によってさまざまな「ゼナ」が発売されている。果たして、ムイラプアマは、どれだけ疲れを取る効果があるのか？

A5 ムイラプアマの効果は実証されていません



まとめ

ムイラプアマの効果を実証した例はゼロ。生薬も長い間飲み続けないと効果は望めない。カフェインと糖分で一時的に元気になった気にはなれる。





ムイラプアマの疲労回復効果は実証されていない



たまに飲んでも無意味です

結論からいえば、「ゼナ」にふくまれるムイラプアマには、ヒトへの効果を実証した研究は存在していない。一般的には、ストレスをやわらげる効果や精力の増強効果があると言われるが、いずれも実験では否定されている（※6）。

かろうじて、頭を良くする可能性があると言われているが、実験では68キロの男性に1100〜3300mgのムイラプアマを飲ませており、ゼナの分量（300mg）ではまったく足りていない（※7）。

ちなみに、ムイラプアマの他に使われている生薬やビタミンB群についても、何カ月も毎日飲み続ければ効果はあるかもしれないが、たまに飲むだけでは意味がないのが実情だ（※8）。数百円もするドリンクを毎日飲むなら、マルチビタミンを買うほうがよい。

また、ゼナにはカフェインと糖分が入っており、これが一時的に体の血糖値と血流をアップし、あたかも元気になったかのような錯覚を起こさせているのも問題。飲み過ぎには注意だ。



Q6 コラーゲンで肌はぷりぷりになりますか？

資生堂
ザ・コラーゲン
実勢価格 200円〜

肌や骨を作るタンパク質のひとつであるコラーゲンを大量に配合。毎日飲み続けることで、肌にハリが出はじめるという。数あるコラーゲンドリンクのなかでも売り上げナンバーワンの人気商品だ。









肌の材料になる超重要成分

「コラーゲン」は、肌にいいと言われる成分の代表格。皮膚や体を作るもととなる成分で、年齢とともに失われていく。

肌のほかにも、内臓や骨などの材料にもなる重要な成分で、積極的に補給しなければならない。

資生堂の「ザ・コラーゲン」は、1本に1000mgのコラーゲンをふくみ、飲み続ければ肌がぷりぷりになるというが…。

A6 コラーゲンは胃液で溶けるので肌には届きません





まとめ

コラーゲンは胃で分解されて体に吸収されるため、じかに肌をぷりぷりにする効果はない。しかし、健康目的でコラーゲンを飲むならアリ。



コラーゲン配合量が1gで200円はかなり高い



コラーゲンはじかに肌には移行しない

コラーゲンが、人間の健康にとって非常に大事な成分であるのは事実。しかし、残念ながら、飲んだコラーゲンがじかに肌に移行することはあり得ない。

コラーゲンは、分子が大きいタンパク質のかたまりなので、胃液で完全に溶かされてしまい、アミノ酸となって体内に吸収される。

吸収されたアミノ酸が臓器に使われるのか、肌に使われるか、骨に使われるかはわからない。直接コラーゲンが肌の修復に使われることはないのだ（※9）。

もっとも、現代人は基本的にコラーゲンの摂取量が少ないので、コラーゲンを飲むのは悪いことではない。厚労省の基準では、1日に5〜10gのコラーゲンをとったほうがいいようだ（※10）。

ただし、コラーゲンをとる目的で「ザ・コラーゲン」を飲むのは、コストの面でオススメできない。Amazonなどのネットショップでは、コラーゲンパウダーが1g12円の格安価格で手に入る（※11）。「ザ・コラーゲン」とくらべたら、かなりの価格差だ。

Q7 イミダペプチドで疲れは取れますか？



日本予防医薬
イミダペプチド
実勢価格 200円～

鳥の胸肉などに豊富にふくまれるイミダペプチドを配合した健康ドリンク。渡り鳥が数千キロの距離を飛ぶさいの原動力になる物質で、人間の疲労回復にも効果があるという。





疲労回復に効く⁉





東大が効果を実証した？

「イミダペプチド」は、近ごろ健康や美容の世界でもっとも話題となった成分だ。東大などの研究により「疲れを取る」効果が実証されている。「イミダペプチド２４０」は、このイミダペプチドを配合した健康ドリンク。コンビニなどで手軽に買えて、本当に疲れが取れるとユーザーからの評価も高いが、本当に効果はあるのだろうか？

A7 効果はありますがコスト的に問題が



まとめ

イミダペプチドは、実際に疲労回復の効果が科学的に証明されている。飲み続ければ疲れはとれるが、海外サプリにくらべると値段が非常に高い。





ちゃんと効果のある成分を配合した良心的な商品

！ 飲み続けないと無意味

イミダペプチドは、さまざまな臨床試験で「疲労回復効果がある」と科学的な根拠が認められた物質で、疲れを取る効果があるとみてほぼ間違いない。レッドブルやユンケル（31ページ参照）のように、カフェインで一時的にシャキッとさせる健康ドリンクとは異なり、本当の意味で疲れを取ってくれる成分なのだ。

研究によれば1日200mgのイミダペプチドを、2週間とり続ければ効果があるとされ、その点でも、240mgの有効成分をふくむ「イミダペプチド240」は良心的な商品だ。

ただし、唯一の難点がコストパフォーマンスの悪さだ。イミダペプチドは即効性がある成分ではないので、長く飲み続けなければ意味がない。1日200円の出費はやや痛いだろう。

そこでオススメなのが、カルノシン（※12）やアンセリン（※13）といった海外サプリを買う方法。どちらもイミダペプチドの構成成分で、iHerbなどの通販サイトを使えば、1日30円で同じ効果を持ったサプリが手に入る。

Q8 ノ・ミカタで二日酔いは治る？



AJINOMOTO
ノ・ミカタ
実勢価格 200円〜

しじみにふくまれる「アラニン」という成分を配合した健康ドリンク。しじみ600粒分のアラニンが、30分で体内に吸収され、二日酔いのほか美肌にも効くと噂されている。





しじみ600粒分!?





翌日の朝もスッキリ!?

「ノ・ミカタ」は、「飲み速攻レスキュー」のキャッチフレーズで有名な二日酔い対策ドリンクだ。

タンパク質にふくまれるアラニンを配合し、飲み会のさいに使えば、翌日もスッキリと起きられるようになるらしい。

二日酔い対策のドリンクは多いが、はたして「ノ・ミカタ」は実際に効果があるのか？

A8 アラニンの効果はまだ科学的には証明されてません



まとめ

アラニンで人間の肝機能が向上するかは、まだわかっていない。それでも試したいなら、海外からサプリメントを買うほうがお得。





そもそも、商品として何に効果があるのかがわかりにくい



あいまいな効能しか主張してない

アラニンは、確かに人間にとって大事な成分だ。しかし、いまのところアラニンと肝臓の関係を調べた研究は、マウスを対象にしたものばかりで、人間への効果はいまだに実証されていないのが現状だ（※14）（※15）。

ヒトに対する実験では、アスリートの疲労を回復するかもしれないと言われるが、これもまだ研究の段階。いずれも、アラニンの効果は確かではない（※16）（※17）。

もっとも、味の素の公式サイトを読むと、別に「ノ・ミカタ」が二日酔いに効くとは書いてない。あくまで、「飲んだ翌日のスッキリに役立つ飲みサポート食品として幅広く知られている『しじみ』に多く含まれています」という、非常に回りくどい説明がしてあるのみ。あとは「あなたを全面サポート」や「今夜の味方」といった、あいまいな表現だけが並んでいるだけなのだ（※18）。

それでもアラニンを試してみたい人には、海外から格安のアラニンサプリメントを購入することをオススメする（※19）。こちらのほうが、断然割安だ。



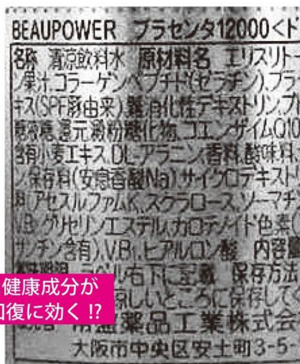
Q9 プラセンタで美肌になれるの？

常盤薬品
プラセンタ12,000mg
実勢価格 300円〜

「美容によい」「強壮・強精に効く」といわれるプラセンタエキスを12,000mg配合した美容ドリンク。コエンザイムQ 10などの健康成分も配合されている。







多様な健康成分が疲労回復に効く!?

「プラセンタ12000mg」は、豚の胎盤から抽出したエキスを配合したドリンクだ。プラセンタは、「美肌にいい」「元気が出る」などといわれ、昔から高級美容の世界では、アンチエイジングの秘薬のように扱われてきた成分だ。

そんな、セレブご用達の成分を配合したドリンクの美容効果とはいかほどのものか？

翌日の朝もスッキリ!?

A9 プラセンタには特別な美容成分は入ってません



まとめ

プラセンタは、たんにブタの胎盤エキスを抽出しただけのもの。特に栄養が多いわけでもないので、プラセンタよりも食事のバランスのほうが大事。





プラセンタには特殊な成分は入っていない



栄養素の量は大したことがありません

いまコンビニやドラッグストアで見かけるプラセンタ系の商品には、ほとんどがブタの胎盤を抽出したエキスが使われている。主な成分は、タンパク質・アミノ酸・ビタミン・ミネラルなどで、確かに栄養素の種類は多様だ。

しかし、その分量は特に多いわけではなく、普通に食事をしていれば、わざわざプラセンタで補給をする必要はない（※20）。

同様に、いままでにプラセンタの美容効果を実証した研究もないうえに、過去にはプラセンタエキスを飲んだ女性の全身がむくんだり、若い男性にアレルギー症状が出るなど、副作用の報告のほうが多い（※20）。

ネットなどでは絶賛のレビューをよく見かけるが、いずれもプラセボ効果（「効く」と思い込むと、本当に効果があったかのように感じてしまう心理作用）だと考えて構わないだろう。

いずれにせよ、プラセンタを飲むなら、まずはバランスのよい食事をとるほうが先だ。

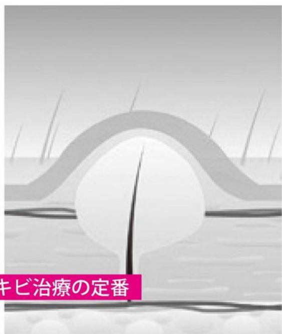
Q10 プロアクティブでニキビは治るの？



ガシーレンカー ジャパン プロアクティブ

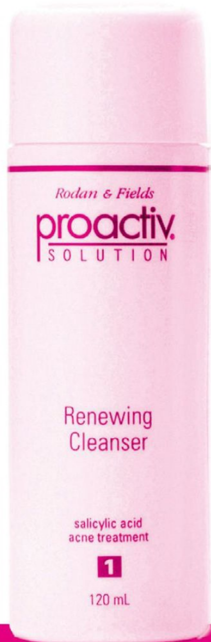
実勢価格 3,900円〜

アメリカと日本でもっとも売れている、ニキビ改善グッズ。クレンザー、トナー、トリートメントの3つがセットになっており、すべてのニキビ肌に効果があるという。



ニキビ治療の定番







独自のニキビケアシステム

「プロアクティブ」は、国内でナンバーワンの売り上げをほこるニキビケアのブランドだ。プロアクティブ独自のニキビケアシステムである「コンビネーショントリートメント」により、思春期のニキビはもちろん、大人ニキビや肌荒れ・赤み・ニキビ跡・毛穴の汚れなどの悩みが解決できるという。その効果は真実なのだろうか？

A10

同じ成分の商品をもっと安く買うことができます





まとめ

定番の殺菌剤とかゆみ止めを配合しており、思春期のニキビにはそれなりの効果が見込めるが、類似の商品をもっと安く買える。



有効成分はごく普通のもので、コスト的には割高感が強い

！ 要は殺菌剤とかゆみ止め

「プロアクティブ」の基本セットには、サリチル酸とグリチルリチン酸という成分が使われている。

まず、サリチル酸は、古くから使われてきた殺菌剤で、イボや水虫の治療などにも使われている。

同じくグリチルリチン酸も昔からある成分で、ステロイドに似た抗炎症作用がある。要はかゆみ止めだ。

ニキビの原因は、皮脂が多すぎてアクネ菌が増えてしまうこと。そこで、まずは洗顔料で脂をとり、サリチル酸で消毒。続けて、グリチルリチン酸でかゆみを止めているわけだ。

その意味では平凡なニキビ対策グッズなのだが、問題が2つある。

1つめは、大人のニキビには効かない可能性が高いこと。大人のニキビは皮脂よりも食生活やストレスで起きるため、外用薬では効果がない。

もう1つは、サリチル酸もグリチルリチン酸も、薬局に行けば似た商品を格安で買うことができること。店員に成分名を言えば、具体的な商品を教えてくれるはずだ。

Q11 SPFが高い日焼け止めには意味があるの？



SPF40以上の日焼け止め

実勢価格 1,200円〜

日焼け止めクリームについている「SPF」の表記は2〜50まであり、数字が高いほど強い陽射しにも耐えられる。アメリカでは、SPF100以上の商品も登場し、表記のインフレが起きているとか。








SPFは50が最強

数字が高いほど効果も高い⁉

太陽の光が肌に悪く、ヒドいときは皮膚がんを引き起こすことがわかってきたため、いまや日常でも日焼け止めを使うのが当たり前となった。

現在の日焼け止めは、紫外線の防止効果を示す「SPF」の値が20〜50までの商品が一般的で、この値が高ければ高いほど、日焼け止め効果も高いと思われるのだが…。

A11





SPF20ぐらいで十分に効果アリ

まとめ

SPFは数値1あたり約20分だけ、日焼けのスピードを遅らせることができる。したがって、SPFは20もあれば十分。


SPFが高すぎる商品は、価格が高いだけで実用性が低い



皮膚学会でも高いSPFは勧めていない

SPFは、シミやソバカス・皮膚ガンの原因となるタイプの紫外線をカットする力を示している。これは、肌が紫外線を浴びてから、赤くなったりポツポツが出来るまでの時間をどれだけ引き伸ばせるかで判断し、具体的には数値が1つ増えるごとに、約20分日焼けのスピードを遅くできる。

つまり、SPF50なら約17時間も紫外線から肌を守ってくれる計算。どんなレジャーでも、そんなに日の光を浴びるケースはないだろう。

実際、日本皮膚科学会も、日焼け止めの目安を次のように定めている（※21）。

・日常生活…SPF5
・軽い屋外活動…SPF10
・炎天下のスポーツや海水浴…SPF20
・熱帯地方での屋外活動…SPF30以上

つまり、SPFは20もあれば十分。どころかSPFの高すぎる商品は甲状腺への影響も指摘されているため、できれば避けるのが無難だろう。

SPF20の商品を、2時間ごとに細かく塗り直すのがオススメだ。

Q12 GABAチョコでストレスは減りますか？



江崎グリコ
GABA
実勢価格 158円〜

GABAというアミノ酸を配合したチョコレート。玄米やチョコレートにふくまれる成分で、脳の神経を鎮める伝達物質として働く。そのため、GABAチョコを食べると、興奮がおさまったり、リラックスをもたらす効果が出るという。









神経を鎮める成分を配合

ＧＡＢＡは、脳や脊椎に必要なアミノ酸の一種で、主に興奮した神経を鎮めてくれる効果を持つ。この成分を大量に配合したのが「ＧＡＢＡ」チョコレートだ。「ストレス社会で闘うあなたに」と宣伝される、リラックス系チョコレートの実力やいかに？



まとめ

GABAにはリラックス作用があるが、口から入れても脳のバリアにはじかれてしまう。メーカーも、ストレスに効くとは言っていない。

A13



GABAは脳に届きません



GABAを口から補給してもリラックス効果はのぞめない



健康に役立つとしか言っていない

GABAが、神経をリラックスさせる作用を持つのは事実。しかし、残念ながらGABAは体内で作られた成分しか脳まで達しないようにできており、口から入れても脳幹のバリアに弾かれてしまうのだ(※22)。

そのため、いくらチョコでGABAを補給しても、脳にはまったく影響がない。

ちなみに、一部ではGABAをふくむ商品がトクホとして売られているが、これは血圧を下げる目的で使うもので、リラックス効果とは無関係である(※23)。

もっとも、江崎グリコの公式サイトを見ると、別に「ストレスに効く」とは書いていない(※24)。

『チョコレートを食べて「ほっ」とした経験はありませんか?(中略)GABAは発芽玄米に多く含まれる、健康に役立つ成分としてよく知られていますが、チョコレートにも多く含まれていることが研究の結果、明らかになっています』

あくまで「健康に役立つ」というあいまいな主張しかしていないわけで、その点では、特にウソは言っていないわけだが…。

Q14 ストロングファイバーでレタス2個ぶんの食物繊維がとれますか?



アサヒフーズ
ストロングファイバー
実勢価格 980円〜

小さなスティック状の袋に、レタス2個分の食物繊維を配合したパウダー。現代人にとって不足しがちな食物繊維を、手軽にとることができるという。



栄養成分表示 1袋(5.96g)あたり	
エネルギー	12kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
糖質	0.05〜0.92g
食物繊維	5.0g
ナトリウム	0.08〜0.52mg

製造時配合 1袋あたり	
有胞子性乳酸菌末	20mg(1億個相当)
乳酸菌粉末(殺菌)	5mg
プロファイバー®	1mg

レタス約2個分の[※1]食物繊維

1本でレタス2個分



長く飲めば減量効果も

「ストロングファイバー」は、アサヒフーズから発売中の食物繊維パウダーだ。一包あたりにレタス約2個分の食物繊維をふくんでおり、手軽にお腹の調子を整えられ、長く飲み続ければダイエット効果ものぞめるという。果たしてその効果やいかに?



まとめ

「ストロングファイバー」にふくまれる食物繊維は1袋で約5g。他のトクホ飲料に比べるとお得だが、レタス2個分の表記には疑問。

A14 そもそもレタスは食物繊維の量が少ない野菜です





レタス2個分の表記に問題があります



たいして得な商品じゃありません

「ストロングファイバー」には、1袋に5gの食物繊維（難消化性デキストリン）がふくまれている。これは、「メッツコーラ」（71ページ）や「ペプシスペシャル」（199ページ）といったトクホの炭酸飲料と同じ量だ。

その意味では、「ストロングファイバー」は、食物繊維系のトクホ飲料を飲むよりもコストパフォーマンスがよいといえる。

が、問題は「レタス約2個分の食物繊維」というウリ文句にある。そもそも、レタスは、他の野菜にくらべても食物繊維が多い食品ではないからだ（※25）。

具体的には、1個のレタスにふくまれる食物繊維の量は約2．5g。これに対して、例えばキャベツは約19gもの食物繊維をふくんでいる。実にレタスの8倍だ。そう考えると、「ストロングファイバー」が、たいしてお得な商品とはいえないことがわかる。

もし、本気で食物繊維をとりたいなら、トクホ商品を買うよりも、77ページで紹介した商品を購入することをオススメする。

Q15 しじみの味噌汁で元気になりますか？



永谷園
しじみ70個分のちから
実勢価格 128円〜

古くから「肝臓に効く」「疲れを取る効果がある」と言われてきた、しじみの健康成分をたっぷり配合した味噌汁。1杯で70粒分のしじみを摂取でき、毎日つづければ、二日酔いを減らしたり、起き抜けの疲労感を減らせるという。








しじみで元気に⁉



元気になれる即席味噌汁⁉

「しじみ70個分のちから」は、しじみのエキスを配合したインスタント味噌汁だ。1杯で大量の健康成分を取れるため、全身の疲労感や連日の飲み会といった場面に効果があるという。果たして、そこまでの効果が、しじみにあるのだろうか？

A15



有効成分の量が少なすぎて効果が得にくいです



まとめ

有効成分のオルニチンは、確かに疲労や二日酔いに効く可能性がある。が、そのためには大量のしじみを摂る必要があり、現実的ではない。



70個分というと大量のように見えますが…



効果を得るには100杯飲む必要が

しじみは、昔から日本では「肝臓にいい」として親しまれてきた食材だ。

オルニチンというアミノ酸を豊富にふくみ、疲労の原因となる体内のアンモニアを分解して、肝臓の働きを助けてくれる。

実際、オルニチンが疲労や二日酔いを軽減したとの報告もあり、ある程度の効果がある可能性は高い（※26）（※27）。ただし、問題は、しじみの配合量だ。

いずれの報告でも、1日に2〜6gのオルニチンを摂取を勧めているのだが、この数字を、しじみで換算すると、1日に7000〜21000粒も食べねばならない計算になってしまうのだ。

その点、「しじみ70個分のちから」は、有効成分の量が少なすぎる。この商品で、実験と同じレベルの疲労回復や二日酔い解消の効果を得るには、1日に100杯の味噌汁を飲む必要があるわけだ。

それならば、別に他のインスタント味噌汁を飲んでも変わりはなし。自分の好きな味噌汁を飲むことをオススメしたい。

Q16

グルコサミン コンドロイチンで 膝の軟骨が治る？



グルコサミン コンドロイチン

実勢価格 980円〜

CMで話題の健康サプリメント。飲み続けると、関節痛を減らしてくれるという。











関節の能力がアップする!?

「ぐるぐるグルコサミン♪」のCMでおなじみのグルコサミン・コンドロイチン。軟骨の成分であるグルコサミンとコンドロイチンをサプリメントとして飲むことで、関節のショック吸収力が高まり、結果として関節の痛みが減るという。

　有名な痛み止めサプリの効能やいかに？

A16 大学の研究調査で「効果ナシ」との結論が出ました



まとめ

口からグルコサミン・コンドロイチンを飲んでも関節の軟骨にはならない。2012年の研究でも、効果は完全に否定されている。





一流企業からも商品が出ている有名な成分ですが…

専門家がバッサリ否定

「関節痛に効く」と盛んに宣伝され、サントリーや資生堂といった一流企業からも多数の商品が発売されているグルコサミンとコンドロイチン。

確かに、どちらも関節の軟骨部に多くふくまれる成分だが、だからといって、サプリメントとして口から飲んだグルコサミンが、そのまま軟骨になるわけではない（※28）。

専門家からの批判も多く、最新のものは２０１２年の研究だ。スイスのベルン大学が、過去に行われたグルコサミンとコンドロイチンの研究を調べ直したところ、「まったく効果ナシ」との結論が出た（※29）。

調査を行ったピーター・ジュニ教授によれば、『たんなるプラセボ効果とくらべて、グルコサミンとコンドロイチンは、関節痛になんの変化ももたらさなかった。健康保険会社は、グルコサミンとコンドロイチンを使った治療への資金提供をやめるべきだ』とのこと。その効果を完全に否定している。



育毛トニック

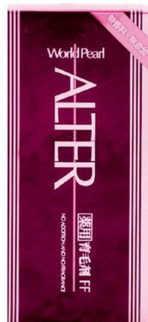
実勢価格 900円～

各社から発売中の育毛用アイテム。頭皮の血行をよくして、髪を生やす環境を整えるタイプの商品が多い。

Q17 育毛トニックで髪は生えますか？











どの商品がベストバイ？

ドラッグストアでさまざまなタイプの商品が売られている「育毛トニック」。サイトプリンや塩化カルプロニウムといった成分を配合し、毛根の血流を改善して、抜け毛を予防したり、発毛を促進する効果があるという。多様なタイプの商品があるなか、果たしてどの育毛トニックを買うのがベストなのだろうか？

A17

海外サイトからミノキシジルを買いましょう





まとめ

育毛トニックにふくまれる成分の大半には、発毛や育毛を促進するという根拠がない。国内では「リアップ」だけに効果が認められている。





まったく効果がないとまでは言いきれませんが…

! リアップの他の製品は効果が疑問

結論からいえば、市販の育毛トニックには髪を生やす効果はほぼ望めない。

多くの商品にふくまれるサイトプリン（※30）や塩化カルプロニウム（※31）、ケトコナゾール（※32）といった成分は、確かに頭皮の血流をよくする効果が確かめられているが、それが抜け毛の予防や発毛につながったとの科学論文は一件もないのが現状だ。まったく効果がないとまでは言わないが、正直、気休め程度にしかならないだろう。

ご存じの方も多いと思うが、現在、ちゃんと科学的に「髪が生える」と証明されているのは、塗り薬のミノキシジルと飲み薬のプロペシアの２種類のみ。

それ以外の商品は、いかに「育毛促進」を宣伝していても、まず効果はないと考えるべきだろう。

現在、国内でロゲインを配合している商品は大正製薬の「リアップ」だけだ（65ページ参照）。しかし、「リアップ」は海外で手に入るものとくらべてかなり高いので、自分でネットから取り寄せることをオススメする（※33）。



マウスウォッシュ

実勢価格 900円〜

液体で口のなかを殺菌して、口臭や虫歯をおさえてくれる定番のマウスケア商品。

Q18 マウスウォッシュで口の中は清潔になりますか？











口臭予防&細菌を減らす!?

液体を口にふくんでクチュクチュすることで、殺菌や口臭をおさえる「マウスウォッシュ」。歯ブラシでみがき残した部分の殺菌や歯垢の沈着と歯肉炎を防ぎ、口臭予防と細菌を減少させることができるという。

各社からさまざまな商品が発売されているが、果たして、どれを買うのがよいのだろうか？





A18 マウスウォッシュで歯周病をふせぐことはできません

まとめ

歯周病菌は歯にベットリはりついており、液体では取り除けない。また、口のなかの善玉菌を殺してしまうため、健康被害をもたらす可能性もありえる。



口のなかの善玉菌を殺してしまうことも…



使い過ぎると健康被害の可能性も

いまや口のなかの健康を保つための基本アイテムとなった「マウスウォッシュ」。たいていの成分にはシャンプーや歯磨き粉などに使われるラウリル硫酸ナトリウムが多くふくまれているが、残念ながら歯周病をふせぐ効果はない。

歯周病菌は独自の粘着物質を出して身を守っており、液体の薬剤はよせつけないのだ（※34）。

最低でも、ちゃんと歯医者で歯石やプラークを取りのぞいたうえで使えば、多少は効果があるかもしれないが、やはり大きな期待は禁物だ。

また、もう1つの問題点は、マウスウォッシュが口のなかの善玉菌まで殺してしまう可能性が高いことだ。善玉菌は、病原菌が体内に入ることを防ぐ役目を果たしており、これまで取り除いてしまうと、全身の免疫の機能が下がる可能性がある。

２０１４年1月にも、英クイーン・メアリー大学が、マウスウォッシュの殺菌効果により心臓発作や脳卒中のリスクが高まるとの研究を発表。使いすぎは健康被害につながる可能性もあるようだ（※35）。

Q19 1日分の野菜ジュースで栄養はとれる？



カゴメ
野菜一日
これ一本
実勢価格 82円～

1日に必要な栄養素をふくむ分量の野菜を、ジュースにした健康飲料。食生活が不規則な人でも、手軽に野菜がとれるとして、健康志向のユーザーたちから評価が高い。









350gの野菜を1本に

カゴメの「野菜一日これ一本」は、厚労省がすすめる量の野菜をギュッと1本のジュースにまとめた商品で、1日に必要な栄養素をとることができる。

同じ量の栄養素をとるには、350gもの野菜を食べねばならず、手軽に健康になれるアイテムとして大ブレイク。各社から類似の野菜ジュースが多数発売されるブームを呼んだが……。

A19



大事なビタミンが入っていないので注意しましょう



まとめ

野菜にふくまれる栄養素は熱に弱く、ジュースにする過程で失われてしまう。そのため、350g分の野菜の栄養がとれるとは限らない。



３５０ｇの野菜を原料に使っているのはいいが

必要な成分が入っていない

「1日分の野菜がとれる」と宣伝する野菜ジュースは、いまやコンビニやドラッグストアの定番商品。しかし、その実態はかなりあやしげなものだ。

２００７年に名古屋市消費生活センターが、「1本で1日分の野菜を使用」などと表示された野菜ジュースの成分を調べる調査を行った。その結果、多くの商品には、厚生労働省が推奨する1日の野菜摂取量３５０グラムを下回る量の栄養素しかふくんでいないことが判明したのだ（※36）。

野菜の栄養は熱に弱いため、ジュースを作る際に水溶性ビタミンや酵素などが失われてしまうらしい。

むろん、このレポートは、成分を調べた商品名を明らかにしていないが、カゴメの「野菜一日これ一本」の成分表を見ると、ビタミンCやビタミンB群などの重要な栄養素が入っておらず、いずれにせよ、これだけで1日分の野菜がとれるとはいえない（※37）。野菜ジュースと実際の野菜は別。あくまでも食事の補助に使おう。



Q20

DHA EPAで頭は良くなる？

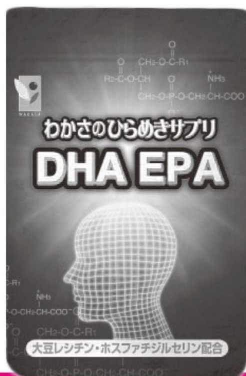
DHA EPA
実勢価格 800円〜

血液の成分をサラサラにしたり、脳の機能を良くするというDHA EPAを手軽に取れるサプリメント。











クロマグロ9人分が必要!?

DHAとEPAは、おもに魚にふくまれる栄養成分だ。年齢とともに失われる成分で、不足すると高脂血症や動脈硬化の原因になる。脳の重要な素材でもあるため、大量にとると頭もよくなるという。

宣伝では、十分な量を取るには「1日にクロマグロ9人分」を食べる必要があり、サプリが必須だというが…。

A20

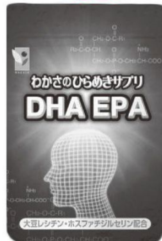




サバ缶を食べればDHAとEPAの摂取量は十分です

まとめ

そもそもクロマグロのDHAとEPAの含有量は少なく、サバ缶やサンマを食べれば厚労省が推奨する基準を満たせるし財布にも優しい。



頭がよくなる成分なんて言われてますが…



クロマグロの成分量は元から少ない

積極的にDHAとEPAを宣伝しているサントリーによれば、『厚生労働省では、国民の健康維持などを目的とした基準の中で『DHAおよびEPAの目標摂取量を1日1g以上が望ましい』としています。驚くことにその量はクロマグロの刺身（赤身）で例えると約9人前以上』とのことだ。確かに、DHAとEPAは健康に欠かせない重要な成分なのだが、これをクロマグロの量で比較するのは問題がある。

実は、クロマグロは魚のなかではDHAとEPAの量が少ない魚であり、サバやサンマなら、そこまで食べずに十分な量を摂取できてしまうからだ。

具体的には、サバ缶を1個食べれば、厚労省の基準は十分に満たせる。サントリーのサプリは1日に約200円のコストがかかるから、断然サバ缶のほうが安くすむ計算だ。

また、DHAとEPAで頭が良くなるという話はただの迷信。過剰に摂取したところで、脳の機能がアップしたとの研究は一件も存在しない（※38）（※39）。

Q21

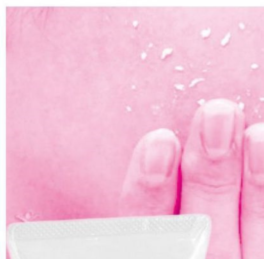
ピーリングジェルで角質は取れる？



ピーリングジェル

実勢価格 800円～

古くなった肌の角質を取り除くためのジェル。肌の正常なターンオーバーをうながし、美肌にするという。









ビックリするほど肌からカスが!?

「ピーリングジェル」は、スキンケア商品の定番の1つ。ジェルを肌に塗ると、古い角質を落としてくれるという。

かつては女性向けの商品だったが、近ごろは男性をターゲットにしたものも登場。人気を拡大している。

実際に使うと、ビックリするぐらい肌からカスが出てくるが、本当に効果はあるのだろうか？

A21

肌から出てくるカスの正体はただの増粘剤です







肌からボロボロ出てくる角質の正体は…



肌の角質は自然にはがれ落ちるもの

肌にジェルを塗ってこすると、ポロポロと角質が落ちて肌が透明になるという「ピーリングジェル」。使ってみると、本当に肌から消しカスのようなゴミが出てきてビックリするが、実際の効果は非常にあやしい。実は、肌から現れるあの練りカスの正体は、カルボキシビニルポリマーという増粘剤の一種だからだ（※40）。もちろん、多少は角質がはがれている可能性もあるが、増粘剤の量にくらべれば大した量ではない。

さらに問題なのは、本来のピーリングとは、素人が気軽に行ってはいけないものである点だ。

確かに現在の皮膚科ではピーリングが効果をあげているが、あくまでニキビや小さなシミ、小じわなどを消すために専門の薬剤を調整しながら行うもの（※41）。市販の商品では、大した効果は望むべくもない。

そもそも、角質は、ほうっておいても自然に落ちていく。ジェルで強引に取り去ってしまうと、逆に肌の自然な再生が阻害され、逆効果になる可能性も高いので注意が必要だ。

まとめ

肌から出てくる角質の正体はただの増粘剤で、本当に角質が落ちているわけではない。そもそも角質を落とすと肌に悪い可能性が高い。

Q22

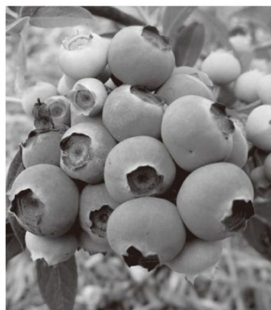
ブルーベリーで目はよくなる？



ブルーベリーサプリ

実勢価格 800円〜

「目が良くなる」として人気が高いサプリメント。有効成分のアントシアニンが眼精疲労をやわらげるため、目を酷使しがちな現代人には必須だという。





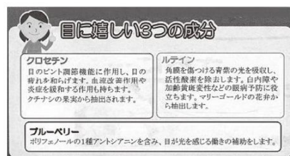




目の健康を守り老化防止も

「ブルーベリーサプリ」は、1990年代後半から人気を呼んだヒット商品。ビルベリーやブドウにふくまれるアントシアニンが、視覚に必要なロドプシンの再合成を助け、目の健康を守ってくれるらしい。

ほかにも、老化防止や炎症抑制の効果があるというが、その実態はいかなるものだろう？



A22





炎症は抑制するが目の健康には効果がありません



「視力がアップする」とも言われてきましたが…



信頼できるデータが十分ではない

ブルーベリーにふくまれるアントシアニンは、ポリフェノールの一種で、昔から「視力回復によい」と言われ、さまざまなサプリが発売されてきた。

が、実際にアントシアニンが目の健康に効くことを証明した研究は1つもなく、国立健康・栄養研究所も「ヒトでの有効性・安全性については、信頼できるデータが十分ではない」との見解を示している（※42）。確かに、アントシアニンには、網膜で重要な働きをするロドプシンの再合成を助ける働きがあり、そこから「アントシアニンは目にいい」との俗説が生まれたようだ。

ただし、アントシアニンには、体の炎症を抑える作用や、体内の酸化スピードを遅くする効果があるため、無意味なわけではない。目には効かないが、健康のために飲むならアリだろう。

ちなみに、目の健康のためには、ルテインという成分を取るほうが確実。近ごろはブルーベリー系サプリにも配合されていることが多いので確かめてみよう。

まとめ

目の健康に効くことを証明した研究はない。ただし、体の炎症を抑える効果は確認されており、健康維持のために飲むぶんには悪くない。

Q23

超立体マスクで花粉症は防げる？



ユニ・チャーム 超立体マスク

実勢価格 199円〜

風邪や花粉症のために開発されたマスク。顔にフィットして、マスクと肌の間にすき間ができないようにデザインされ、花粉やウイルスの侵入をブロックしてくれるという。







粒子を徹底フィルタ⁉



ウイルスを99％もカット

「超立体マスク」は、かぜや花粉に悩む人のために開発された商品。三層構造の高密度フィルタと、顔にピッタリフィットする立体構造で、なんと99％もウイルスをカットしてくれる、超定番の花粉対策アイテムだ。実際のところ、どれだけ花粉症は防げるのだろうか？

A23





極小アレルゲンはブロックしようがありません

まとめ

通常の花粉はブロックしてくれるが、さらに小さな極小アレルゲンを防ぐことはほぼ不可能。そもそもマスクでは花粉対策が難しい。



花粉対策の超定番アイテムですが…



極小の粒子はフィルターできない

「超立体マスク」は、30ミクロンの粒子を99%カットしてくれる高性能なフィルタを備えた商品だ。スギ花粉のサイズは30〜40ミクロンなので、「超立体マスク」が花粉をブロックしてくれるのは間違いない。

が、実は、空気中には、花粉よりも小さな花粉アレルゲンが浮遊しているのだ。研究によれば、0．76〜7ミクロンという極小サイズのスギ花粉アレルゲンが、大量に空中に浮遊していることがわかっている（※43）。

このサイズの粒子を「超立体マスク」で防ぐことは不可能。推定では、空中にただよう花粉アレルゲンの約半分がマスクを通過してしまう。

また、そもそも99%の粒子をカットするのは、あくまでマスクをしっかりと肌につけて装着し続けた場合の話。日常生活において、完全にマスクを着けたまま暮らすのは、ほぼ不可能だろう。

いずれにせよ、花粉対策として、マスクに頼るのはあまりよい方法ではないということだ。

PART 4

このガジェット・サービスがあやしい！



よくわからない専門用語を使って、消費者をケムに巻くタイプの商品がある。プラズマクラスター、愛情ホルモンオキシトシン、二酸化塩素を使った空間除菌グッズ――。なんとなくニュアンスは伝わるが、実際にはどんな理由やメカニズムがあるのかはサッパリわからない。

どころか、すでに専門家から否定的なデータが出ているにも関わらず、どうどうと販売を続けている商品もめずらしくないのだ。それぞれの商品ごとに、どれだけ具体的な効果があるのかを、くわしく見ていこう。

買ったら損する人気商品

Q1 ゴッホやピカソが愛した伝説のノートって？

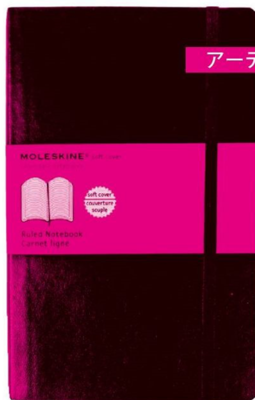


モレスキン
モレスキン
実勢価格 1,890円～

ゴッホ、ピカソ、ヘミングウェイといった名だたるアーティストが使ったとされるノートを、フランスの会社が1997年に復刻したもの。以降、日本でも人気を呼び、クリエイターやビジネスマンを中心に愛用者が多い。







アーティストに人気⁉

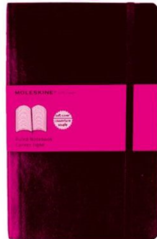


オシャレ文具の代名詞的商品

書店や大手の雑貨屋で販売され、独特の存在感を放つノートブックが「モレスキン」だ。シンプルで品のいい見た目と、19世紀の有名アーティストたちが使ったという逸話がウリで、「ダ・ヴィンチ・コード」や「アメリ」などの映画にも登場。まさに、オシャレ文房具のトップをひた走る人気アイテムだが、その伝説の真偽やいかに？

A1 ゴッホやピカソが愛用していた証拠はありません





別に有名アーティストが愛用していたわけじゃありません



あくまでウソは言ってない

いまや一般書店にも置かれるようになったヒット商品だが、19世紀の有名アーティストが愛したとの「伝説」には、批判の声も少なくない。

代表的なのは、フランスのニュースサイト「Rue89」によるもの。「ヘミングウェイのモレスキン」の見出しで、大々的な批判を行ったのである（※1）。

記事によれば、モレスキンを発明したのはマリア・セブレゴンディなる女性で、有名作家チャトウィンが使っていたノートの形や製法を想像し、自己流で作り上げたものらしい。つまり、「有名アーティストたちが愛した」との伝説には、ほぼ根拠がないわけだ。

もっとも、モレスキンの公式サイトには『過去2世紀にわたり、ヴィンセント・ヴァン・ゴッホ、パブロ・ピカソ（中略）という名だたるアーティストや思想家に愛された伝説的ノートブックを甦らせました』とあり、あくまで「有名アーティストが愛用していた」とは言っていない。その意味ではウソはないが……。



まとめ

モレスキンは、19世紀に使われていたノートを想像で復刻したもの。過去の伝説的なアーティストが使っていたとは、メーカーも断言していない。

Q2 スマホの液晶に保護シートは必要ですか？



液晶保護シート

実勢価格 100円～

スマホの定番周辺グッズ。液晶画面を衝撃から守るために使うアイテムで、近ごろはブルーライトを吸収したり、のぞき見を防止する効果を持つものも。





衝撃に強くなる⁉





スマホを落とす前の対策に

スマホの周辺アイテムで、もっとも売れているのが「液晶保護シート」だ。端末を落とした衝撃で画面にヒビが入ったり、細かなスリ傷が入ってしまうのをふせぐ、定番の商品である。

しかし、実際にあれだけ薄いシートで、本当に液晶画面を守れるのだろうか？　ひょっとして、たんなる気休めにすぎないのでは？

A2 シートを貼っても画面の強度は変わりません





まとめ

最近のスマホは非常に衝撃に強くできており、シートを貼ったところで何も変わりはない。スリキズの防止効果も疑問。



キズを防ぐ目的で保護シートを貼る意味はあまりない



スマホ液晶はもともと超強いです

基本的に、いまのスマートフォンのタッチパネルには、ほぼ「化学強化ガラス」が使われている。一般的なプラスチックよりもはるかに強度が高く、落としたぐらいではキズはつかない。

また、最近のスマホには、最初から被散防止シートが液晶表面に貼ってある機種も増えてきた。この効果により、「タッチによる指との摩擦」や「ポケット内での衣服との摩擦」ぐらいでは、キズが発生しないようになっている。

以上のことから、キズの防止目的でわざわざ液晶保護シートを買う必要はないし、そもそも画面が割れるぐらいの衝撃があった場合は、高価なシートを貼ったところで焼け石に水だ。

もっとも、近ごろの液晶保護シートには、キズ防止だけでなく、指紋がつくのをふせいだり、画面ののぞき見をブロックする目的のものも多い。

こういった使いみちで保護シートを買うぶんには、特に損はしないだろう。くれぐれも、キズの防止が目的で金を出しませぬよう。



Liquid Trust
リキッドトラスト
実勢価格 4,200円〜

愛情と信頼をもたらすホルモンとして有名な「オキシトシン」を配合したスプレー。自分の体にふりかけると、相手からの信頼を得やすくなるという。



Q3 リキッドトラストで信頼感は得られますか？





愛情ホルモン配合⁉



他人からの信頼がアップ⁉

「リキッドトラスト」は、愛情ホルモンとして有名なオキシトシンを配合したスプレー。自分の体にふりかけると他人からの信頼度がアップし、緊迫した状況でのストレスも軽減するといわれる。そのため、セールスマンの間で評価が高いようだ。
実際にいかほどの効果があるのだろう？

A3 鼻から吸うタイプじゃないと効果はのぞめません





まとめ

オキシトシンの有効性は立証されつつあるが、香水タイプの商品は無意味。鼻から吸うタイプなら、なんとか効果はあるが値段が高すぎる。



オキシトシンの効果は実証されているが…



鼻の粘膜をとおさないと効果はなし

「リキッドトラスト」の有効成分である「オキシトシン」は、人間に愛情や信頼の感情を引き起こすとして、ここ数年で評価を高めつつあるホルモンである。

その効果を確かめた研究も多く、２０１４年1月には、東京大学の研究チームが、オキシトシンを鼻から吸い込んだ被験者は、コミュニケーションの能力が上がったとの報告が出ている（※2）。

が、残念ながら、オキシトシンは鼻の粘膜をとおさないと体内に吸収されにくく、たんに体にふりかけるだけでは、まず効果はのぞめない（※3）。ネットで「効果があった」との声が多いのは、思い込みによるプラセボ効果が大きいのだろう。

ちなみに、Amazonなどのネットショップでは、鼻から吸い込むタイプのスプレーも販売されているが、こちらはオキシトシンの配合量が少ないため、実験のようなコミュニケーション改善効果は得られないとの見方が多い。

値段も高く、コストに見合った商品とはとても言えないだろう。

Q4 空間除菌ブロッカーでウイルスは防げる？





ウィルスブロッカー
空間除菌ブロッカー
実勢価格 1,725円～

固形の二酸化塩素剤を使い、ハガキサイズのプレートを首からかけるだけで周囲の空気を除菌・消臭できてしまう人気アイテム。効果は1か月ほど持続し、インフルエンザや風邪対策にも効果があるという。



首からかけるだけで除菌!?





ポケットに入れるだけ

「空間除菌ブロッカー」は、2010年ごろから話題を呼び始めた除菌グッズだ。殺菌効果の強い二酸化塩素を使っており、商品を胸ポケットに入れておくだけでも、周囲の空気をキレイにしてくれるというが、本当だろうか？

A4 国の機関から、効果を疑問視する報告が出ています





まとめ

2010年に国民生活センターが行った実験では、二酸化塩素グッズにはっきりとした除菌効果は見られなかった。安全性にも疑問が残る結果が。



二酸化塩素の除菌効果には疑問の声が多い

！国民生活センターから疑問符が

「空間除菌ブロッカー」は、東北楽天ゴールデンイーグルスの星野仙一監督が、選手のインフルエンザ対策用に大量発注したことで話題を呼んだヒット商品だ。

　が、その効果には疑問の声も多い。代表的なのは、2010年に国民生活センターから出たレポート。二酸化塩素の除菌グッズの効果を調べたところ、次のような結果が出たという（※4）。

・さまざまな状況が考えられる生活空間で、どの程度の除菌効果があるのかは現状では分からない。

・二酸化塩素の放散がほとんど確認できないものがあった一方で、使用開始当初に放散速度が大きくなるものもあり、使用に際しては注意が必要である。

・商品の表示や広告に特定の感染症の予防効果をうたったものが見られた。薬事法に抵触するおそれがあると考えられる。

　つまり、いまのところ空間除菌ブロッカーの効果は不明で、安全性にも問題があり、宣伝も大げさすぎるというわけだ。

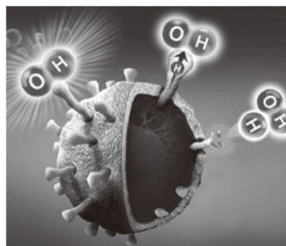
Q5 プラズマクラスターで空気はキレイになる？



シャープ
プラズマクラスター

シャープが開発した空気を除菌するための技術。＋(プラス)と－(マイナス) のイオンがカビ菌やウイルスにくっつき、空気をキレイにしてくれるという。









イオンで空気を除菌!?

除菌から脱臭効果まで

「プラズマクラスター」は、シャープが開発した除菌技術だ。空気清浄機や加湿器、トイレ用など、さまざまなタイプの商品が発売されている。

イオンの効果で空中に浮かぶカビやウイルスを取り除くうえ、アレルギー物質の抑制、衣服の脱臭効果などが得られるという。その効果とはいかほどのものか？

A5 さまざまな機関で効果が否定されています





さまざまな機関により、宣伝の効果が否定されてしまった



宣伝効果はオゾンによるもの

プラズマクラスターは、シャープによる造語であり、その定義はいまいちはっきりしない。同社は、広島大学、大阪市立大学、ハーバード大学など、国内外の複数機関で研究を行い効果を実証したとしているが、シャープ以外の第三者によって脱臭や除菌などの効果を証明した研究は存在していない。

プラズマクラスターに、さらなる逆風が吹いたのは2012年のこと。アレル物質の除去機能を宣伝したプラズマクラスター搭載の掃除機に対し、消費者庁が科学的根拠は認められないと判断。シャープに対して景品表示法違反（優良誤認）で再発防止を求める措置命令を出したのだ（※5）。

さらに、同年12月には「感染症学雑誌 Vol.86 No.6」に掲載された論文が、プラズマクラスターなどの効果としてうたわれている効果は、実は同時に発生するオゾンによって得られたものだと発表。脱臭や除菌効果は、きわめて狭い範囲でしか得られなかったという（※6）。どうやら、極めて怪しい商品のようだ。



まとめ

2012年には消費者庁から景品表示法違反で措置命令が出た。同年末には専門機関から「効果はオゾンによるもので、その効果の範囲も狭い」との検証結果が。

Q6 ナノイーで空気はキレイになりますか？



パナソニック ナノイー

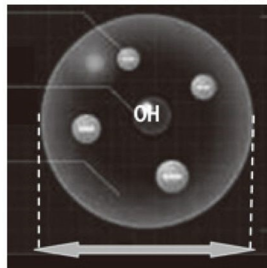
パナソニックが開発した空気清浄技術。空気中の微粒子から生みだされる微粒子イオンで、カビ菌やニオイ、アレル物質など、目に見えない不快な物質を抑制する効果があるという。



イオンで美肌に⁉











脱臭・除菌から美肌効果まで⁉

「ナノイー」は、パナソニックが採用している空気の浄化技術だ。空気清浄機やエアコン、加湿器、洗濯機など、あらゆる製品に搭載されており、部屋の脱臭や除菌、美肌など、さまざまな効果が得られるという。

その効果はいかほどのものなのだろうか？

A6 殺菌効果はほぼ期待できないとの研究結果が





まとめ

2012年に仙台医療センターが行った研究では、「通常の生活空間のような広い空間では、ほとんど殺菌効果が期待できない」との結果が。



ナノイーとは、要はマイナスイオンの一種です



外部機関の調査では「効果ナシ」

パナソニックのナノイーは、微粒子イオンを使った空気清浄機能で、実際のところは1990年代に流行ったマイナスイオンと大差はない。シャープのプラズマクラスター（159ページ）と同じく、複数機関で研究を行っているが、やはりパナソニック以外の第三者によって脱臭や除菌などの効果を証明した研究は存在していない。

唯一、外部の機関が調査を行ったのは2012年12月のこと。仙台医療センター臨床研究部ウイルスセンターがナノイーの殺菌効果を検証したところ、以下の2点があきらかになった（※7）。

1・通常の生活空間のような広い空間における使用では、ほとんど殺菌効果が期待できない

2・きわめて狭い空間にしか、ある程度が殺菌作用は認められない

残念ながら、ナノイーには大した効果はないらしい。また、ナノイーから発生するオゾンは活性酸素の一種であり、そちらの健康被害にも不安が残る。

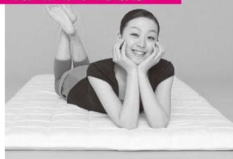
Q7 エアウィーヴを使えばよく眠れますか？



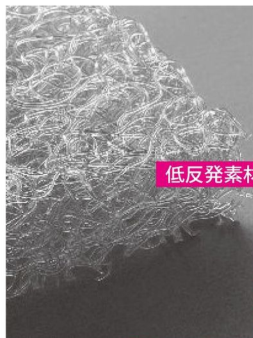
エアウィーヴ社
エアウィーヴ
実勢価格 38,800円～

一流のアスリートを使った宣伝で有名な高級マットレスのヒット商品。復元性の高い素材を使っており、誰でも快眠を得られるという。

浅田真央も愛用⁉



低反発素材がウリ







寝返りを妨げない⁉

「エアウィーヴ」は、浅田真央や北島康介といった一流のスポーツ選手が愛用していると噂の高級マットレスだ。体の動きに対してスムーズに反応・反発するマットレスパッドを使っており、自然な寝返りを妨げないことで、熟睡をサポートするという。

大人気マットレスの快眠効果はいかほどか？



まとめ

睡眠学の第一人者が行った研究では、高級マットレスで寝ても睡眠の質はコンクリの床で寝るのと同じだった。自分の好きなマットレスを買おう。

A7



マットと睡眠の質は無関係との研究結果が



先端のテクノロジーが詰まってますが…

! コンクリの床と睡眠の効果は同じ

「エアウィーヴ」に限らず、「トゥルースリーパー」や「ドリームフィット」など、2〜10万円クラスの高級マットレスは数多い。

が、睡眠学者の間では、値段の高いマットレスの効果に疑問の声も少なくない。

その代表例が、睡眠研究の第一人者として有名なウィリアム・デメント博士が、スタンフォード大学で行った研究だ（※8）。

最先端の技術を使った新型マットレスの調査を依頼された博士は、同大学の学生を使った実験を開始。最新マットレスを使った学生は、いずれも「いままで使ってきたなかで一番快適な商品だ」と証言したものの、さらに専用の機械で彼らの睡眠の質を調べたところ、驚くべき結果が出た。

なんと、最新マットレスで寝た学生と、コンクリートの床で寝た学生の睡眠の質がほぼ同じだったのだ。

当然、翌朝の疲労感や眠気にも変わりはなし。どうやら、マットレスの快適さと睡眠の深さには関係がないらしい。マットレスは、あくまで好みで選ぶのがよさそうだ。



フッ素・シリコン系防水スプレー

実勢価格 980円〜

フッ素＆シリコン樹脂配合の防水スプレー。雨や雪、ドロや油汚れもはじいてくれる。





Q8 防水スプレーでちゃんと防水できますか？







雨雪からドロ、食べ残しまで

最近の防水スプレーは、フッ素樹脂とシリコン樹脂を配合した製品が主流だ。

特にフッ素樹脂は能力が高く、雨や雪はもちろん、ドロ・食べ残しといった油汚れまではじいてくれるという。ユーザーからの評価も高く、「質感を損ねません」や「バッチリはじいてくれます！」などの感想が多い。

果たして、その真価とは、いかほどか？

A8 防水効果はあるが安全性に疑問が残ります





まとめ

フッ素樹脂とシリコン樹脂系のスプレーは、吸い込むと肺の障害を起こす原因となる可能性がある。くれぐれも成分表にご注意を。




水をはじいてくれるのは間違いないですが…

! 呼吸器系の障害を起こす可能性が

防水スプレーの定番といえば、フッ素樹脂とシリコン樹脂を配合した商品。その効果は確かで、特にフッ素樹脂は水やドロのほかに、油汚れもよせつけないほどの効果を見せる。

その意味では優秀なのだが、大きな問題が1つ。フッ素樹脂とシリコン樹脂のどちらも、粒子が非常に細かいため、吸い込むと、肺の奥に達して炎症を起こし、呼吸器系の障害を起こしやすいのだ（※9）。

実際、1992年末から1994年にかけて、呼吸困難、せきなどの中毒症状を引き起こす事故が多発したため、当時の厚生省が1998年に「防水スプレー安全確保マニュアル作成の手引き」を発表。くれぐれもフッ素樹脂とシリコン樹脂を使った防水スプレーを肺まで吸い込まないように、警告を発している。

最近では、フッ素樹脂やシリコン樹脂を使わないタイプの防水スプレーもあるので、購入の際は、まずは商品の成分表を見ることをオススメする。

Q9 モンドセレクションの商品は品質が高いの？



モンドセレクション

ベルギーの団体が選んだ、「食に関する優秀な商品」に送られる賞。ビールからお茶など、さまざまな商品に金賞が送られている。









人呼んで食のノーベル賞!?

サントリーのプレミアムモルツが3年連続で受賞したことで有名になった「モンドセレクション」。ベルギーに本部を置く団体が優秀な商品に対して送る賞で、俗に「食のオリンピック」「食のノーベル賞」ともいわれる権威ある賞らしい。

金賞に選ばれた商品ともなれば、そのクオリティは間違いなさそうだが…。

A9

欧米ではまったく無名で権威もない謎の賞です



まとめ

モンドセレクションは、メーカーが金を出して審査してもらうシステムで、世界的な権威はない。もちろん、品質の保証にもならない。







日本では幅広く知られた賞ですが…

金を払って審査を頼むシステム

ビールやお菓子、サプリメントなど、あらゆるタイプの商品に賞が送られるモンドセレクション。いかにも世界的な権威がありそうだが、実は有名なのは日本だけ。欧米ではほぼ無名に近く、得体のしれない謎の賞として扱われている。

そもそも、モンドセレクションは、ベルギーの本部が世界から選びぬいたわけではない。それぞれのメーカーが、モンドセレクションの本部に約15万円を払って、審査を受ける権利を買い取るシステムになっているのだ。

一番の問題は、審査の基準が明らかにされていないことだ。いちおう成分分析やテイスティングなどが行われているようだが、その詳細はまったく不明。賞を受けたメーカですら、受賞理由は知らされない有り様だ。その結果、毎年のように大量の金賞が生まれているのだからワケがわからない。

ちなみに、現在のモンドセレクションの審査対象品は、約半分が日本メーカーのもの。当然ながら、金賞をとっても何の品質保証にもならない。



抗菌グッズ

実勢価格 200円～

抗菌や除菌機能をうたった商品の総称。スポンジ、靴下、マスクなど、さまざまなタイプがある。

Q10 抗菌グッズは体にいい？











クツから文房具、ソックスまで

抗菌まな板、ソックス、くつ、歯ブラシ、文房具、スプレーなどなど、バイ菌を取り除いてくれる商品が数多く出回っている。

世に出たのは１９９０年代ごろで、世界一のキレイ好きといわれる日本人の好みにあって大ブレイクし、またたく間に定番健康グッズの座を獲得した。果たして、抗菌グッズは使うべきか否か？

A10 良い菌を殺してアレルギー症状の原因になることも





抗菌作用が強すぎるのも考えものです



まとめ

抗菌グッズは、健康に欠かせない善玉菌も殺してしまい、風邪やアレルギーを起こす原因になる可能性が。「耐性菌」の問題も心配。

! 善玉菌を殺す可能性が

日本ほど抗菌グッズが多い国は他になく、現在も毎日のように新商品が発売され続けている。

が、この抗菌グッズブームには、専門家からの否定的な見解が多い。もっとも多いのは、「抗菌グッズは良い細菌も殺してしまう」といった意見だ(※10)。

そもそも、ヒトの体は、つねに100兆を超す細菌であふれかえっている。そのなかには悪玉菌の増殖を抑えて、健康のバランスを取ってくれる良い菌も少なくない。

抗菌グッズは、こういった善玉菌まで殺してしまい、逆にアレルギーや風邪などの病気を引き起こす原因になりかねないのだ。

また、バイ菌のなかには、抗菌グッズに対抗して変化する、「耐性菌」と呼ばれる種類の菌もいる。いったん耐性菌が生まれると、ヘタをすれば抗生物質ですら効かなくなる可能性も否定できない。

O157のように深刻な症状をもたらすものは別だが、それ以外は、食中毒にさえ気をつけていれば、まず除菌など必要はないのだ。



高解像度デジカメ

実勢価格 12,979円～

1000万画素を超すコンパクトデジタルカメラ。画素数が4000万を超す商品もめずらしくない。

Q11 高解像度のデジカメは画像がキレイ？









どれだけ画素数は必要!?

かつて、コンパクトデジカメといえば「画素数が高いほうがいい」との風潮が強かった。いまでこそ画素数を強調した宣伝は少なくなったが、それでも現在は2000万を超す画素の機種が普通だ。正味な話、画素数はどれだけ必要なのだろうか？



A11





画素数よりも撮像素子のほうが重要な要素です

まとめ

よほど大判のポスターを印刷しない限りは、デジカメの画素数は1,000万もあれば必要十分。「撮像素子」のサイズのほうが画質には重要だ。



コンパクトデジカメでも2000万以上の画素数をほこる機種も

1000万もあれば十分

確かに、画素数はある程度は高いほうがいい。が、コンパクトデジカメの性能は、他にも撮像素子や画像処理回路の性能によるところが大きい。大型の機種にくらべて、コンパクトデジカメは、レンズに入った光を処理する撮像素子が小さく、どうしてもノイズが入ってしまうのだ。

では、デジカメに必要な画素数とは、最低でどれぐらいなのだろう?

まず、パソコンで写真を見る場合は、150万画素もあれば十分。最近のパソコンのモニタは1366×768ピクセルが多く、これは約105万画素に相当する。印刷する場合でも、よくあるA4サイズの家庭用プリンタなら500万画素で十分だ。

つまり、「大判のポスターを印刷する」といった使い方でもしない限り、デジカメの画素数は1000万もあれば十分すぎるスペックといえる。

いまのデジカメはほぼ1000万以上の画素数なので、機種を選ぶときは仕様一覧にある「撮像素子」をチェックしよう。



保険の先進医療保障

最近の保険業界におけるヒット商品。最先端の医療技術は健康保険が適用されないため、治療費の自己負担が大きくなってしまう。そこをカバーするために考えだされた保険で、現在も対応商品が次々と発売されている。

Q12 先進医療保障は必要ですか？





健康保険が適用されず？



全額自己負担⁉



最高1千万を保証する⁉

いま保険業界でもっとも人気の商品が「先進医療保障」だ。「陽子線治療」や「重粒子線治療」など、健康保険が使えない最先端の治療を、最高1000万まで保証してくれる。月々の料金も安く、将来のがん発症に備えて、とりあえず加入しておくユーザーが多いという。果たして、「先進医療保障」は必要なのか？

A12 そこまで治療費がかさむケースはあり得ません



まとめ

最高額の先進医療を受けたとしても、金額が1,000万円を超えることは絶対にない。多くの先進医療は実は安価なので、保険に頼らなくても大丈夫。



定期型



定期療費保険
「じぶんへの保険プラス」
(がん・先進医療保障付き)

公的医療保険の自己負担分をカバー。
がん治療は100万円、先進医療は技術料同額を受け取れます。

1,000～2,000万円を保証といわれると、ついつい心が動いてしまいますが…



先端医療の大半は別に高くない

最先端の治療は高い。重粒子線治療は310万円、陽子線治療は280万円で、そこに入院費や検査費がかかる。これを月々100円ちょっとの追加料金でまかなえるのだから、人気が出るのも納得の商品だ。

しかし、実際のところ、「先進医療保障」が本当に必要かどうかは疑わしい。

まず、高額な先進医療は重粒子線治療や陽子線治療などの一部だけで、その他は数万~数十万ですんでしまう治療法のほうが多い。わざわざ保険をつけなくとも支払える金額だろう。

また、重粒子線治療は、いったん治療費を払えば、以降は何度も無料で受けられる。「1000万円を保証」と言われると心が動いてしまうが、実際はそこまでかかるケースはあり得ない。そのあたり、保険会社もわかったうえで金額を設定しているのだろう。

以上の点をふまえた上で「先進医療保障」をつけたいなら構わないが、あくまでオマケ程度に考えておくべきだ。



Q13 アウトレット専用商品はお得ですか？

アウトレット専用商品

アウトレットモールに卸すためだけに作られた、各ブランドごとの専用商品。GAP や COACH など、さまざまなブランドが専用商品を開発している。



アウトレットが増えすぎた⁉



OUTLET P
MAX 85% OFF
1/12
ファッション専門アウトレット通販
『ラフォーレ原宿 新潟』に期間限定
URBAN UR RESEARCH mystic archives
KBF





質は通常店と同じ⁉

通常店の商品と同じクオリティ⁉

検品ではねられた商品や売れ残った商品を、お値打ち価格で買えてしまうアウトレット商品。しかし、最近は、アウトレットモールの急増により、商品をそろえられなくなったブランドの一部が、あらかじめアウトレットの店に出す「専用商品」を開発するようになった。

通常店と同じ質の商品が、安い価格で買えるというが、本当なのだろうか？



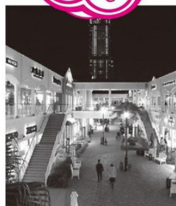
まとめ

アウトレット専用商品は、コストと品質を落とした廉価版。近ごろは、商品の大半が専用商品に切り替わっており、アウトレットに行く意味が薄い。

A13



要はコストと質を落とした廉価版でしかありません


かつては本当にお得なスポットだった時代もありましたが…

最近は大半が「専用商品」に

かつては、確かにアウトレットモールがお得だった時代があった。店頭には、本当に安い在庫商品がならび、なかには廃盤のお宝商品がまぎれこんでいたことも少なくない。

が、いまは違う。あまりにも全国にアウトレットモールが増えたせいで、各ブランドが「アウトレット専用商品」の開発に力を注ぐようになったからだ。

もちろん、通常店と同じクオリティの商品が安く買えるなら問題はない。しかし、その実態は、縫製の品質や製造工程のコストを抑えた廉価版であり、有名ブランドの服でも、アウトレット「専用商品」は作りが簡略化されている（※11）。

最近は、アウトレットに並ぶ衣服の大半は「専用商品」に切り替わっており、なかにはアウトレット専用品しか置いていないお店も多い。もはや、わざわざアウトレットに出かけて衣服を買う理由はなくなったといっていいだろう。

結論として、いまはアウトレットに行くよりも通常店のセールを狙うほうが断然にお得だ。

Q14



グロービッシュ

1,500語とその派生語だけを覚えれば、非ネイティブでも1年で英語が伝わるレベルまで達すると主張する英語学習法。

グロービッシュで英語がしゃべれる？



ビジネスで必要な「最小限の英語」が身につく！
グロービッシュ実践勉強法
Globish
手島直樹



苦手な人ほどうまくなる英語
グロービッシュ入門
グロービッシュ研究家
竹下光彦



発音は気にするな！
アクセントに集中しろ！
少ない単語、短い文章でも英語は話せる。
日本人のための英語はこれだ！
チェックテスト、発音法、文法、単語集、例文集のすべてを網羅！
基本の300例文の音声ファイルがダウンロードできる
サンマーク出版



誰でも1年でペラペラに!?

「グロービッシュ」は、2011年出版の「世界のグロービッシュ」で話題となった英会話術だ。完璧な英語の習得を止めて、たった1500語さえおぼえれば、誰でも1年でネイティブと会話ができるようになるというが、本当に効果はあるのだろうか？

A14



グロービッシュはネイティブには通じません



まとめ

そもそもグロービッシュは、非ネイティブ同士が簡単に会話するために作られた簡易版の英語。逆にネイティブには通用しない。



グロービッシュだけで会話をするのはやっぱり無理

！もともとは非ネイティブ同士のもの

手軽に英会話をマスターできると評判の「グロービッシュ」だが、ことはそう簡単ではない。

そもそもグロービッシュとは、発案者ジャン＝ポール・ネリエールが、ネイティブと非ネイティブが英語で話すより、非ネイティブ同士が簡素な英語で意思を伝えあったほうがわかりやすいとの発想から生まれたもの。つまり、もともとネイティブに通じるようなものではないのだ。

実際、ネイティブには、グロービッシュが何を言っているのか理解できないらしい。NYタイムズも、次の批判を行っている（※12）。

『非ネイティブは、自分たち独自の英語を作りだしているが、この種の英語はネイティブには必ずしも理解されない』

また、当然ながら、相手にグロービッシュが通じたとしても、ネイティブが話しかけてくる英語が聞き取れなければ会話にはならない。どっちみち、正しい英会話を学ばねばならないことに変わりはないわけだ。

Q15 スピードラーニングならCDを聞き流すだけで英語がしゃべれる？



スピードラーニング

実勢価格 9,870円~

発売から約20年の歴史を持つ英語教材のロングセラー。CDを聞くだけで英語がしゃべれるようになるという。





聞き流すだけ⁉

世界を目指す石川遼選手が選んだ英会話教材「スピードラーニング」

1回5分から聞き流すだけ！
ある日突然、英語が口から
飛び出した

プロゴルファー
石川遼選手も
愛用しています！

まずは試聴用CDをお試しください！
商品到着後10日以内なら返品できます！

お申し込みはコチラから

90％以上の受講者が効果実感！

石川遼も愛用⁉



ひたすらCDを聞けばOK⁉

「スピードラーニング」は、1日5分CDを聞き流すだけで、いつの間にか英語がしゃべれるようになると評判の英会話教材だ。テキストなどは一切なく、ひたすらCDを聞くだけという手軽さで、多くのユーザーから支持を受けているが、実際に英語ができるようになるのだろうか？

A15 聞き流すだけでは英語はしゃべれるようになりません





まとめ

科学的な英語の学習理論によると、「スピードラーニング」はアウトプットの量が足りない。CDを聴きこんで生活に活かす作業が必要。



本当に1日5分だけなら手軽でいいんですが…

! アウトプット量がまったく足りない

プロゴルファーの石川遼が愛用していることで話題を呼んだ商品だが、英語教授法の専門家からの評価は決して高くない。

外国語の正しい学習法を科学的に検証する「第二言語習得論」によれば、英語を学ぶには「大量のインプットと少量のアウトプット」が必要となる。その点、英語を聞くだけの「スピードラーニング」は、圧倒的にアウトプットの量が足りず、とても上達にはいたらない（※13）。

また、「大量のインプット」に関しても、たんに聞き流すだけでは十分ではなく、ちゃんと意味や構文を理解しながらの積極的な聞き取りが必須となる。少なくとも、宣伝のように1日5分で英語ができるはずがない。

「スピードラーニング」を正しく使いたいなら、あくまでもCDを聞き流すだけでなく、シャドーイング（口に出して英文をくり返す）やディクテーション（聞き取った英文を文字に書き起こす）といった学習法を組み合わせ、積極的に英文を聴きこんでいく作業が必要なのだ。

Q16 0円パソコンは本当にお得？



0円パソコン

主に通信会社が提供している割引サービス。データ通信の端末を同時に契約すると、パソコンが0円でもらえるといった形を取ることが多い。



損はしないサービス⁉

ネットショップなどでよく見かける「0円パソコン」の文字。プロバイダに同時契約をしたり、通信端末を買ったりすると、オマケでパソコンがタダでついてくるキャンペーンだ。

ちょうど通信端末が欲しいときなら、損はないサービスのようにも思えるが、実際はどうなのだろう？

A16



結局は別々に買うほうがお得です



まとめ

0円パソコンを買う場合は、標準よりも割高なプランで契約しなければならず、長い目でみれば損となる。パソコンは別々に買おう。



一見すると魅力的なサービスのように思えますが…

！最終的には割高な計算に

0円と聞くと思わず買ってしまいそうになるが、実際は最終的に割高になってしまうケースが多い。

例えば、数多くの0円パソコンを販売しているイーモバイル市場では、2014年3月現在、レノボG500が0円で販売されている。

これを手に入れるには、月額5500円の4Gデータプランか5480円のLTEフラットに、2年縛りで入らねばならない。つまり、2年で約13万2000円の出費となる。

次に、0円パソコンをもらわずに普通にイーモバイルで契約をすると、月額料金は3695円。2年で88680円だ。

両者の差額は43320円。つまり、この値段よりも0円パソコンの新品価格が高くないと、結局は損をしてしまうことになる。

そこで、レノボG500の新品価格を調べてみると、39800円が最安値だった。3520円の損だ。

もちろん、差額より高いパソコンがあれば問題はないが、実際は、そんなお値打ち品はなかなか出ないのが現状だ。

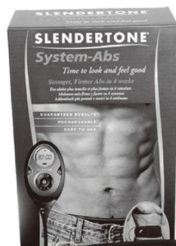
Q17



EMSベルト

EMSは「電気筋肉刺激(Electronic Muscle Stimulators)」の略。軽い電気を体に流し、強制的に筋肉へ「運動しろ」と指令を出す機械で、キツい腹筋運動をしなくても、誰でもベルトを2週間ほど巻き続けるだけで、引き締まった腹が手に入るという。

EMSベルトで腹は引き締まる？











効果は科学的に証明ずみ!?

「EMSベルト」は、ここ数年のフィットネス界では一番のヒット商品だ。電気の刺激で、寝ているだけでも腹まわりが鍛えられ、6つに割れた腹筋を手に入れることも不可能ではないという。わき腹や背筋にも効果があり、その効果も科学的に証明されているというのだが…。

A17





まとめ

米政府機関が、EMSベルトの効果を否定するパブリックコメントを出している。ケガなどのクレームも多く、安全性にも疑問が残る。

米政府機関がEMSベルトの効果を否定ずみ





寝てるだけで腹筋がバキバキになると言いますが…

効果はなく安全性にも疑問符が

確かに、腹の筋肉は電気の刺激で伸び縮みする。これは科学的に確かめられた事実だ。

が、だからといって実際に腹筋が鍛えられるわけではない。アメリカ食品医薬品局（市場品の品質チェックを行う米政府機関）も、EMSベルトには、次のコメントを出している（※14）。

『一時的に筋肉を強くする可能性はありますが、いまのところ、どんなEMSマシンにも、体重を減らしたり、ウエストを細くしたり、腹筋を固くする効果は認められていません』

また、EMSベルトを使ったせいで、すり傷や激しい筋肉痛などが起きたとのクレームが多かったため、現在、アメリカ食品医薬品局では、同商品の販売に厳しい規制をかけている。安全性にも問題がありそうだ。

もともと、EMSとは、病気で足の筋肉が衰えた人へのリハビリのために開発された技術。普通に運動が行える健常者が、同じように筋肉がつくとは思わないほうがいいだろう。

Q18 ふとん用クリーナーレイコップでダニは死ぬ？



レイコップジャパン
レイコップ
実勢価格 15,650円〜

ハンディクリーナーに紫外線の照射機能をつけ、「ふとん専用ダニクリーナー」という新しいジャンルを打ち立てた商品。紫外線が、アレルギーの原因となるダニを殺し、アレルギー物質を99％も除去するという。




こんなに取れます


紫外線がダニを殺す⁉



アレルゲンを90％も除去⁉

ふとんにたまったハウスダストを、3分で90％も取り除いてくれる凄い商品が「レイコップ」。紫外線でダニや病原菌を殺したうえ、ふとんを細かくたたいて、巻き上がったホコリを吸い込んでくれる。

ありそうで無かったタイプの商品で、はやくも家電業界では大ヒット。ユーザーからは、「こんなふとんで寝てたと思ったら怖くなる！」など、その性能の高さを絶賛する声が多いようだが…。

A18 掃除機のふとんノズルで十分です



まとめ

紫外線でダニを殺すのは難しく、生きたダニを掃除機で吸うのも不可能。高性能フィルターがついた掃除機なら、レイコップと同じようにハウスダストは除去できる。





残念ながら、あえてレイコップを買う理由は見当たりません

！ダニの駆除は期待できない

まず前提として、紫外線でダニが死ぬことを実証した研究は1つもない。

このことを検証したのが、2012年に放送された「所さんの目がテン！」だ（※15）。番組が、ダニに紫外線を6時間当て続ける実験を行ったが、ダニは元気なまま。同様に、生きたダニを吸い上げるのも難しく、強力な掃除機を使ってもダニは繊維の奥にしがみついて離れなかった。

一部にはダニの卵を殺したとの研究もあるが、そのためには紫外線を60分も当て続けなければならず、とても現実的ではない（※16）。

最低でもふとんのホコリやアレルゲンを吸うことはできそうだが、ダニの駆除に関しては、さほど期待できなさそうだ。

もっとも、アメリカのメイヨークリニックによれば、ダニは死骸の状態なら吸い込めるため、ふとんに掃除機をかけるのはムダではない（※17）。その際には、HEPA（高性能フィルター）がついた掃除機のふとんノズルを使えば問題はなく、その点でも、わざわざレイコップを買う意義は薄い。

Q19 最優秀味覚賞の商品は本当に美味しいの？



最優秀味覚賞

国際味覚審査機構が選んだ、「味覚的に“極めて優秀”」と認められる商品にだけ与えられる賞。ビールから野菜ジュースまで、さまざまな商品に金賞が送られている。











極めて名誉な食品コンクール!?

近ごろ食品業界でよく聞くのが「最優秀味覚賞」だ。国際味覚審査機構なる団体が一流のシェフやソムリエをそろえ、世界中の食品を評価していく権威ある賞で、日本ではカゴメ「毎日飲む野菜」やサッポロ「ホワイトベルグ」が受賞しており、世界から味を認められてたというのだが…。

A19 金さえ払えばほぼ何らかの賞はもらえる





まとめ

金を払って出品さえすれば、７割以上の商品が受賞できるため、賞としての権威には疑問。日本からの出品数にくらべて欧米からの出品も少ない。







メーカが金を払って審査権を買う

結論からいえば、世界的な権威はないに等しい。基本的には167ページで紹介した「モンドセレクション」と同じで、メーカーが約17万円を払って審査権を買う仕組み。決して、本部が世界から優秀な食品選びぬいたわけではないのだ。

もっとも問題なのは、受賞商品の多さだ。２００９年の審査では、全エントリー商品の実に約66％が受賞（※18）。２０１３年には、受賞率が約75％に上がっている（※19）。つまり、金さえ払えば、ほぼ何らかの賞はもらえてしまうわけだ。

さらに、２０１３年の総出品数１２３９点のうち、およそ24％が日本の商品で、欧米圏からの参加は非常に少ない。ここからも、賞の権威には疑いを挟まざるを得ない。モンドセレクションと同じく、手軽に権威づけができるハリボテのコンクールだと考えたほうがいいだろう。

ちなみに、国際味覚審査機構とモンドセレクションの関係は不明だが、どちらも本部はベルギーである。



Q20 空気清浄機は何を買うのがベストですか？



空気清浄機

実勢価格 4,000円～

フィルターを通して空気をキレイにする家電。各社ともさまざまな機能を搭載しており、ベストバイがわかりにくい家電の代表格。









機能が多彩でわかりづらい

161ページでは、プラズマクラスターやナノイーに否定的な意見を述べた。いずれも何の効果もない機能だったが、それでは、どの空気清浄機を買えば良いのだろう？

吸引力が高ければいいのか、フィルタの性能の問題なのか。どの機種を選ぶのがベストなのだろう？



A20



HEPAフィルタがついていれば何でもOKです



まとめ

もともと空気清浄機は原価の安い商品なので、HEPAフィルタさえついていれば、安い機種でもさほど性能の差はない。



家庭用の空気清浄機としては、このフィルタが最強



99・97%のホコリをブロック

結論から言えば、「HEPA」と呼ばれるフィルタを搭載している機種なら、何でもかまわない。0・3マイクロメートルのホコリを99・97%ブロックする性能を持ったフィルタで、家庭用空気清浄機としては、最高の性能を持っている。いま問題となっている「PM2・5」を防ぐうえでも、このフィルタを装備した機種を選ぶのがベストだ。

というと高価な機種になりそうだが、実際はそうでもない。安いものでは、6000円台でHEPAフィルタがついた機種を買うことは十分に可能だ。

実は、空気清浄機は、フィルタを通して空気を吸い込むだけの機械なので、原価が安くすむ。しかし、それでは商品を高く売ることができないため、各社とも「プラズマクラスター」や「ナノイー」などの効果があやしい付加機能をつけて、高い値段をつけて市場に出しているのだ。

そのため、値段が安い機種でもHEPAフィルタさえ装備してあれば、空気をキレイにする機能には、ほぼ差はなくなってしまう。

買ったら損する人気商品

PART 5

まだまだあるぞ！買ったら損な商品



ここまで、さまざまな商品の効果や実態を紹介してきたが、世の中にはまだまだ買ったら損なアイテムが大量に存在している。

大量のニセモノがはびこる讃岐うどん、海外では否定された脳トレゲーム、有効成分が少ない食物繊維系のドリンク、科学的にはまったく認められていない健康クリーム――。いずれも、消費者としては判断に困ってしまうものばかりだ。

果たして。どの商品を買うべきなのか？

買ったら損する人気商品

Q1 香川県以外で食べる讃岐うどんは本物なんですか？



讃岐うどん

本来は香川県のうどん店や家庭で作られるうどんを意味するが、近ごろは日本全国各地の飲食店でも「讃岐うどん」が販売されていたり、冷凍食品や通販でも買えるようになり、全国的な料理として認知されている。











香川以外の商品は本物か？

香川の名物料理といえば讃岐うどん。四国は古くから良質の小麦と煮干しが取れる地域で、高品質のうどんを作ることができたのだ。が、近ごろは、コンビニでもパックの讃岐うどんを見かけるし、讃岐うどんの店も多い。香川以外の讃岐うどんは、本物なのだろうか？

A1 香川県外で作ったニセうどんに注意しましょう





まとめ

「讃岐うどん」の名前に法規制はないため、香川県以外で作られた粗悪品が多く出回っている。「本場」「名物」「特産」などの表示があれば本物。



「本場」の文字がついていれば安心です

! 名称に関するトラブルが続発中

「讃岐うどん」といえば香川県の専売特許のようなイメージだが、実は「讃岐うどん」は誰にでも使える名称だ。特に法的な規制がないため、例えばアメリカ製のうどんだろうが「讃岐うどん」の名前で売り出すことができてしまう。

そのため、全国各地で「讃岐うどん」を名乗る商品が続出。味の劣った粗悪品や類似品が数多く流通し、いまもトラブルの原因となっている。

代表例は2008年3月の事件。台湾の食品メーカーが「讃岐うどん」を商標登録したため、権利保有企業が名称の使用停止請求を行ったものの、現在も完全な決着はついていない。

そのため現在では、公正取引協議会の取り決めにより、香川県内で製造された商品にだけ、「讃岐うどん」の前に「名物」「本場」「特産」といった表示をつけることが許されている。

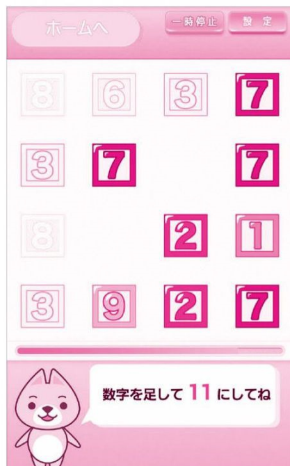
つまり、「本場讃岐うどん」や「名物讃岐うどん」といった名前なら、間違いなく香川県産の本物。それ以外の商品については、購入の前に原産地をチェックしたほうがよいだろう。

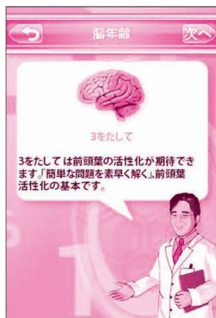


脳トレ

簡単なゲームで脳を活性化するトレーニング法。瞬間的に暗算をくり返したり、神経衰弱を続けて行うことで、頭の回転が速くなるという。

Q2 脳トレで頭は良くなる？











効果は科学で実証ずみ!?

携帯ゲーム機やスマホでいまも人気の「脳トレ」ゲーム。海外でも大人気で、脳科学や神経科学により、実際に脳の働きが良くなる効果が実証されたという。

ゲームを遊ぶだけで脳の働きがアップするなら、実にお手軽だが、本当に効果はあるのだろうか？

A2 海外の研究では否定的な結論が多く出ています



まとめ

世界の科学者からは、否定的な研究結果が数多く出ている。ハッキリと効果が否定されたわけではないが、過度な期待は禁物だ。





脳科学で効果が実証されたと言われていますが…

！世界中から厳しい意見が

任天堂が発売した「脳を鍛える大人のDSトレーニング」で一躍ブレイクした脳トレ。主に日本の大学がメインとなって効果の実証に余念がないが、世界中の研究者からは厳しい意見が多い。

代表的なのは、2009年に仏レンヌ大学のアラン・ルーリー教授が行った実験だ。10歳の子供たち に脳トレゲームを遊ばせたが、他の勉強法にくらべて目立った差は出なかったという（※1）。

この結果についてルーリー教授は「脳トレ」の監修者である川島隆太教授に「夢を売っているだけ」と厳しい意見を述べている。

また、2010年にも、ネイチャー誌に脳トレ批判の論文が出た。1万人以上に調査を行った結果、脳トレゲームそのものは上手くなるものの、脳力は向上しなかったというのだ（※2）。

もちろん、日本からは脳トレの効果を擁護する研究も出ており、実際の効果のほどは、まだグレーゾーンといったところ。少なくとも、目立った効果は期待しないほうがよさそうだ。

Q3 黄身が濃くてカラが赤い卵は栄養が詰まってる？



黄身が濃くてカラが赤い卵

高級卵によく見られる特徴。黄身が濃くてカラが赤いほど味が良くて栄養価も高いとされる。





カラが赤いほど栄養がある⁉





黄身が濃いほど新鮮⁉



ビタミンを豊富にふくむ⁉

世の中には、「高級卵」と呼ばれる食材がある。たいていはカラが赤味がかっており、黄身の色が濃い。値段も平均で１００円ほど高いのが普通だ。

通常よりも良いエサで育ったニワトリが生んだ卵は、カラの白い卵よりもビタミンを豊富にふくむというが、本当のところ、栄養価は高いのだろうか？

A3 良品もありますが見分けるのが難しいです







カラが赤いほうが、いかにも美味しそうですが…

まとめ

卵の黄身の色はエサの種類に左右され、カラの色は鶏の種類によって異なる。素人が見た目で栄養価を見抜くのはムリで、成分表を見るしかない。



カラと黄身の色は栄養とは関係がない

確かに、普通の卵にくらべて栄養価が高い商品は存在する。しかし、カラや黄身の色は、味や栄養とは関係がない。

JA全農たまご営業企画課によれば、黄身の色はエサの種類に左右されるもので、トウモロコシを与えれば黄色くなり、コメを食べさせれば白くなる。多くの養鶏場では、黄身の色を濃くするために、パプリカやマリーゴールドなどをエサに加えることが多いが、それで卵の栄養がアップするわけではない(※3)。

同様に、カラの色も栄養とは関係がない。通常、赤い羽のニワトリからは赤玉、白いニワトリからは白玉が産まれる。あくまで鶏の種類が違うだけで、味や栄養価の違いはほとんどない。赤玉のほうが値段が高いのは、羽の赤いニワトリは体が大きく、そのぶんエサ代がかかるからだ。

そのため、素人が見た目だけで卵の栄養価を見抜くのはほぼ不可能。ちゃんとした高級卵を買うなら、成分表を調べるしかない。





ペプシスペシャル

サントリー　実勢価格 130円〜



メッツコーラとほぼ同じ内容

「メッツコーラ」（71ページ参照）のヒットにより、ペプシが満を持して発表したトクホ系コーラ。といっても内容はほとんど変わらず、食物繊維の難消化性デキストリンが5g入っており、「メッツコーラ」と同じくコストの悪さを感じてしまう。ちなみに「メッツコーラ」よりカフェインが少ないので、カフェインをひかえたい人はこちらをどうぞ。



ファイバー7500

アサヒ　実勢価格 130円〜





食物繊維飲料では良心的

「ファイバー7500」も、食物繊維の難消化性デキストリンが入ったトクホ飲料だが、「メッツコーラ」や「ペプシスペシャル」と違って、2・5gほど配合量が多い。そのわりに、「脂肪吸収の抑制」といった大げさな効果は主張せず、「おなかの調子を整える」ぐらいの穏当な表現にとどまっているのは良心的かもしれない。が、やはり価格に難を感じてしまう（71ページ参照）。





サロンパス ローション

久光製薬　実勢価格 578 円～



痛みを止める効果は薄いです

貼り薬ではなく、じかに患部に塗るタイプの「サロンパスローション」。手軽でよさそうだが、実際は47ページの「サロンパスA」と同じくサリチル酸メチルが使われているため、痛みを止める効果は薄い。塗るタイプなので、薬剤が浸透しにくいのも難点。





サロンパス BE内服液

久光製薬　実勢価格 166 円～



実は普通の健康飲料

サロンパスのブランドを冠した、肩こりや眼精疲労に効く健康飲料。しかし、その実態は、ビタミンB群やニンニクエキスを配合した、ごく普通の健康ドリンクだ。よほど普段の栄養が足りない人でないと、飲む意味はないだろう。



健茶王 黒豆黒茶

カルピス　実勢価格 112円〜



成分量が中途半端です

カルピス社から出た、糖の吸収をおだやかにするトクホ茶。77ページで紹介した、食物繊維の難消化性デキストリンが配合されている。

食物繊維の量は6gで、「メッツコーラ」よりは多いが「ファイバー7500」よりは少ないという中途半端なポジションだ。一本あたりの価格は安いのが救いだが、特に勧める理由が見当たらない。





グルコカット

カイゲン　実勢価格 500円〜



お得なようで実は値段が高い

こちらも、難消化性デキストリンを配合したトクホ飲料。1日3回飲むと14gの食物繊維が摂取でき、血糖値の上昇を穏やかにしてくれる。というと良さそうだが、実は1日で450mlもの「グルコカット」（ボトル半分）を飲まねばならず、やたらコストがかかってしまう。「メッツコーラ」や「ペプシスペシャル」よりは少しましといった程度だ。





ハルウコン

沖縄長生薬草本社　実勢価格 2,100円〜







有効成分が吸収されない

春に開花する春ウコンを大量に配合した、二日酔い対策用のサプリメント。他のウコン系サプリよりも大量の有効成分をふくみ、効き目がまったく違うという。

が、27ページでも紹介したとおり、有効成分のクルクミンは、ほとんど体に吸収されない。この問題をクリアしない限り、いくら成分量を増やしても意味がないのだ。



琉球 酒豪伝説

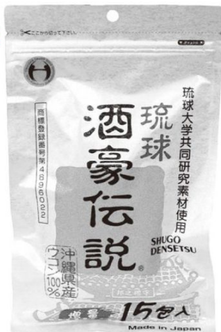
沖縄県保健食品開発協同組合　実勢価格 150円〜



ウコン問題は解決してない

消化器系に効くという春ウコンと、肝機能の強化に効く秋ウコンを配合。従来のウコン系サプリを超えたと評判が高いウコンサプリだ。

問題点は上の「ハルウコン」と同じで、有効成分が体に吸収されにくい点。ウコンの吸収率を高める研究はいまも続いているが、まだこれといった解決策は出ていないのが現状だ。





エアーサロンパス

久光製薬 実勢価格 889円～



吸収される量が不明

スプレータイプの「サロンパス」。主に運動の筋肉痛を減らす目的で使われているが、実際は、スプレーでどれだけ有効成分が肌から吸収されるかはわからず、その割には値段も高いと言わざるをえない。

また、有効成分は「サロンパスA」と同じサリチル酸メチルで、そもそもの痛みを止める効果にもあまり期待はできない。





ナチュラルケア粉末スティック

大正製薬 実勢価格 1,980円～



成分が脳に達しません

GABAを配合した粉末スティック。定期的に飲むことでストレスを減らし、血圧を下げる効果があると言われているが、129ページの「GABAチョコ」でも紹介したとおり、GABAは脳のバリアを突破できないため、効果は非常に怪しいだろう。

新発売
Livita
血圧が高めの方・気になる方に
ナチュラルケア
粉末スティック
<GABA>
大正製薬株式会社





1日分の野菜

伊藤園　実勢価格 100円〜



1日分の栄養は5品目のみ

139ページと同じく、1本で1日分の栄養素がとれる野菜ジュース。国民健康・栄養調査結果から算出した栄養素の量をもとに製造されているが、それはあくまでビタミンCやカルシウムといった5品目に対してであり、ビタミンAやビタミンEなどは、1日分の成分が入っていない。ビタミンB群もふくまれていないのが残念。



充実野菜 緑黄色野菜ミックス

伊藤園　実勢価格 100円〜





糖質が意外と高いのが心配

こちらも伊藤園の野菜ジュース。成分はリンゴとニンジンが主体で、野菜ジュースというよりはフルーツジュースといったほうがよい。ふくまれる栄養も、カロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸、食物繊維などで、野菜ジュースというには成分のバランスがよくない。糖質も意外と高いため、飲み過ぎによる糖質のとり過ぎも心配だ。

Q4 塗るグルコサミンなら関節痛は減りますか？



野口医学研究所
キダ DX
実勢価格 7,731 円〜

「関節痛に効く」といわれるグルコサミンを配合したクリーム。年齢からくる体の節々の痛みをやわらげてくれるという。







肌と関節に効果あり⁉

グルコサミンは、体内で合成されるアミノ酸の一種で、昔から「美肌効果がある」「関節によい」などと言われてきた成分。これをクリームにしたのが「キダDX」だ。

アメリカでは18年の販売実績を持つロングセラーで、しつこい関節の痛みに悩む老人やスポーツマンなどに愛用されているという。効果はあるのだろうか？

A4 わざわざサプリで補う必要はない





まとめ

グルコサミンは、普通の食事をしていれば不足することのない栄養素。わざわざサプリやクリームで補充する必要はなく、専門家の意見も否定的。



グルコサミンが関節痛に効くことを証明した研究はない

! グルコサミンには否定的な意見が多い

グルコサミンは、軟骨に豊富にふくまれる成分。そのため、昔から関節痛に効くと言われ、ドリンク剤やクリーム、錠剤、粉末といった商品が販売されている。

が、残念ながら、グルコサミンが痛みに効くことを証明した実験は、過去に一件もない（※4）。

最近では、2014年3月にアリゾナ大学で実験が行われたが、200人の被験者に半年にわたってグルコサミンを使ったものの、特に痛みのレベルに変化はなく、ヒザの軟骨の状態も同じままだった。

また、2007年には、GPSロイヤルカレッジのジェームズ・ケネディ博士が、「わたしは、自分の患者にグルコサミンを処方することはありません。普通の食生活さえしていれば、グルコサミンが不足することはなく、わざわざサプリメントで補う必要はないからです」と発言（※5）。さまざまな専門家から否定的な意見が上がっている。

関節の痛みを治すには、軽い運動と正しい食生活しかないようだ。



精力剤

実勢価格 800円〜

主に男性機能の回復を目的として、精力の増強アイテム。朝鮮人参やマカなどの成分が配合されることが多い。

Q5 精力剤で元気になりますか？

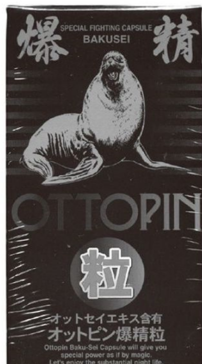












男性ホルモンからオットセイまで

ネットや週刊誌の広告などでよく見かけるのが「精力剤」の広告。男性ホルモンや朝鮮人参、オットセイエキス、高級ハーブなど、商品ごとにさまざまな成分が配合されており、健康促進、滋養強壮、スタミナアップなどの効果が得られるという。

果たして、これらの精力剤には、元気にしてくれる効果はあるのか？

A5 精力アップ効果が認められた成分は存在しません





残念ながら特効薬はないようです



ホルモンを配合したら法律違反

大昔から、日本ではさまざまな食材や成分が精力アップのために使われてきた。ニンニクやスッポン、山芋、朝鮮人参などが代表的な例だろう。

しかし、残念ながら、いまのところ科学的に精力アップが認められた食材や成分は存在しない。

また、近ごろ精力剤の世界で人気の男性ホルモンに関しては、完全にニセモノと断定してよい。

ホルモン剤は第一医薬品に分類される薬で、男性ホルモンを生成できなくなった患者に対して使われる。その際には、必ず医師や薬剤師の処方が必要だ。市販の精力剤に男性ホルモンを配合すると、法律違反になってしまう。

現在、男性の勃起不全に対する効果が認められた商品は、バイアグラやシダリスなど、一部のED治療薬しかない。本気で精力アップを狙うなら、専門薬に頼るのが確実だ。

もっとも、多くの精力剤に使われる成分は、いずれも栄養価が高いことが多く、まめに飲めば元気にはなるかもしれない。



まとめ

科学的に精力アップの効果が認められた食材や成分は存在しない。栄養価は高いので、飲み続ければ元気が出る可能性はなくもない。



ミドルケア粉末スティック

大正製薬　実勢価格 1,908円〜



脂肪の吸収は少なめです



トクホの粉末緑茶。関与成分「モノグルコシルヘスペリジン」の働きにより、血中の中性脂肪を低下させるという。

ヘスペリジンは柑橘類の皮にふくまれる抗酸化物質で、吸収された糖質が脂肪酸になる反応を防ぐ効果がある。が、その作用はあくまで少しで、やせるとしても数週間で数グラム程度。それでも飲みたいというなら止めないが…。



ファットケア スティックカフェ

大正製薬　実勢価格 1,920円〜



ぜい肉には直接効かない



コーヒー豆マンノオリゴ糖をふくんだ、粉末スティックコーヒー。小腸での脂肪の吸収をおさえる作用があるという。

が、13ページの「ボスグリーン」でも紹介したとおり、この成分は脂肪そのものを減らすわけではなく、脂っこい食事の脂肪をブロックしてくれるだけだ。無闇に飲んでも、ぜい肉が減るわけではない。





ブラックブラックスパークリング

ロッテ　実勢価格 178円～



効果切れ後の消耗が心配

100mgのカフェインとガラナエキスが入った眠気覚ましドリンク。ブドウ糖が5mgも入っているため、一時的に眠気は消えるが、効果が切れたあとの消耗が激しいのが心配。「眠眠打破」(59ページ)よりカフェインが少ないぶん、値段が安いのはいいが…。





エスタロンモカ内服液

エスエス製薬　実勢価格 378円～



成分のわりに値段が高い

150mgのカフェインが入った眠気覚ましドリンク。有効成分量にたいして値段が高過ぎるのがネックだ。

ほかにタウリンやビタミンB群、ニコチン酸アミドなどが入っているが、いずれも眠気を覚ますための即効性はない。



メガシャキ

ハウスウェルネスフーズ　実勢価格 194円～





しょうがに効果はなし

100mgのカフェインをふくむ眠気覚ましドリンク。類似商品との違いを強調するために、しょうがエキスの力を押し出しているが、目を覚ます効果はない。

他の成分も同じで、アルギニンやナイアシン、ビタミンB群は目を覚ます成分ではなく、59ページでも紹介したとおり、エスタロンモカの錠剤を買ったほうが安上がりだ。



強強打破

常盤薬品工業　実勢価格 328円～





安手の強壮ドリンク

150mgのカフェインが入った眠気覚ましドリンク。このほかに、ガラナエキス、高麗人参エキス、ナルコユリエキスなど、強壮剤として有名な成分が入っているものの、いずれも特に目を覚ます効果は認められない。ちょっと安手の強壮ドリンクのような印象だ。要はカフェインが多いだけなので、コーヒーを2杯半飲むのと同じだ。



イソジンうがい薬

明治　実勢価格 798円〜





水うがいと大差なし!?

うがい薬のトップセラーだが、実は2005の論文で、「イソジンでうがいをしても風邪の予防にはならない」との報告が出ている。

京都大学の研究によれば、水うがいとイソジンを使ったうがいをくらべたところ、両者の風邪の予防効果には差が出なかったという（※6）。研究者によれば「イソジンで逆に正常細菌叢を壊して風邪ウィルスの侵入を許した可能性が考えられる」とのこと。使いすぎは禁物だ。



グリナ

味の素　実勢価格 1,937円〜



コストが高すぎます

「グリナ」は39ページのドリエルと同じ睡眠改善薬だが、「グリシン」という成分が配合されている点が異なる。アミノ酸の一種で、効き目はマイルドだが、ある程度の効果は実証されている。

問題は、価格が高いことだ（1回約194円）。同じ効果を得たいなら、たんにAmazonなどで「グリシン」という海外サプリを買ったほうが断然にお得だ（1回約40円）。





充実センイココアビスケット

ブルボン　実勢価格 115円～



有効成分の量が少なめ



おなかの調子を整えてくれる、トクホのココアビスケット。10種のビタミンやカルシウム、鉄が入っている。

が、有効成分である難消化性デキストリンの量はたった3．8gで、他の食物繊維系のトクホにくらべてかなり少なめ。ビタミンの量も特筆すべきものではなく、よほど味が好きな場合以外は、特に買う理由が見当たらない商品だ。



イソジン軟膏

明治　実勢価格 598円～



要は消毒薬が入った軟膏



イソジン軟膏は、ポピドンヨードという消毒薬が入った傷薬だ。それ以外の有効成分はふくまれておらず、要するに消毒薬を練りこんだ軟膏である。

が、56ページでも紹介したとおり、現在のキズ治療では、傷口を消毒せずに水で洗うだけなのが常識。ポピドンヨードで傷口を殺菌してしまうと、キズを治すのに必要な成分も殺してしまう。



プロリズム

カイゲン　実勢価格 1430円〜





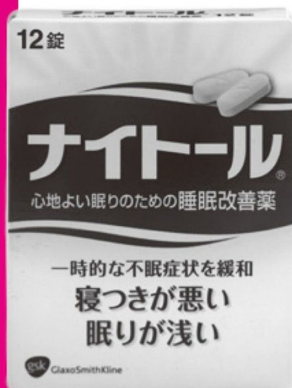
ドリエルとほぼ同じ

「ドリエル」（39ページ）とおなじく、塩酸ジフェンヒドラミンを配合した睡眠改善薬。1回1錠の価格は約283円で、「ドリエル」とほぼ同じ。他に特別な成分が入っているわけでもなく、特筆すべき点がない。42ページのように、「レスタミンコーワ」を買ったほうがいいだろう。



ナイトール

グラクソスミスクライミン　実勢価格 1520円〜





もっとも価格が高い

こちらも、「ドリエル」（39ページ）とおなじく、塩酸ジフェンヒドラミンを配合した睡眠改善薬。1回2錠の価格は約253円で、1回量あたりの単価は、類似の睡眠改善薬のなかではもっとも割高である。

1回で平均約8時間の睡眠持続作用はあるものの、積極的にはオススメできない。



ドリーネン

東宝製薬　実勢価格 980円〜





単価はさほど悪くない

こちらも睡眠改善薬で、成分の量は「ドリエル」とまったく変わらない。1回2錠の価格は約196円で、類似品のなかでは単価はさほど高くない。

が、結局は塩酸ジフェンヒドラミンのほかに、睡眠の質を上げるような成分は配合されておらず、やはり「レスタミンコーワ」のほうが上だと言わざるをえないだろう。



ネオディ

大正製薬　実勢価格 980円〜





コスト的にはもっとも良い

大正製薬の睡眠改善薬。有効成分は塩酸ジフェンヒドラミンが50mgで類似品と同じだが、1回2錠163円で、コスト的にはもっとも良い。

その意味では悪くない商品だが、やはり「レスタミンコーワ」には負けてしまう。



酵素ダイエット

各社　実勢価格 1,200円〜





やせる根拠がわからない

女性誌などで人気が高いのが酵素ダイエット。酵素の入ったドリンクを飲むことで代謝があがり、脂肪を減らしてくれるという。

が、酵素化学の専門家である北岡本光氏によれば、「やせると言われる根拠はわからない」という（※7）。体内にはもとから大量の酵素があり、外部から摂取して効果が出る可能性は低いようだ。



キャンドルブッシュ茶

各社　実勢価格 166円〜





生活センターから警告が

キャンドルブッシュは、便秘を解消してくれるお茶として有名な商品。しかし、国民生活センターの調査によれば、このお茶、「自然なお通じを促す」というよりは、たんに下剤効果の方が強く、便秘をさらに悪化させる可能性が高い（※8）。使用にはご注意を。

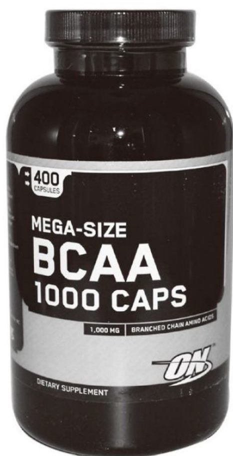


BCAA

各社　実勢価格 1,200円〜



筋肉疲労に使うのはアリ



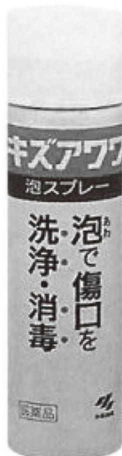
ＢＣＡＡは、筋肉量の維持に欠かせない成分で、脂肪を燃やしてダイエットに役立つと言われる。

が、国立健康栄養研究所によれば、「脂肪燃焼を促すといわれているが、ダイエット効果に関しては信頼できる十分なデータが見当たらない」とのこと（※９）。筋肉疲労に使うのはアリだが、ダイエットサプリとして飲むのは意味がないようだ。



キズアワワ

小林製薬　実勢価格 640円〜





湿潤療法には向いていない

有名な消毒スプレーだが、大筋は51ページの「キズドライ」と同じ。現在では「消毒しない」「傷口は水で洗う」だけの湿潤療法がメインなので、「キズアワワ」の消毒泡で洗い流してしまうと、よい菌まで殺すことになり、逆にキズの治りが遅くなる。

また、痛み止めとして配合された局部麻酔が皮膚に刺激をあたえ、逆に痛みを増す可能性も高い。



高級石鹸

各社　実勢価格 500円〜



数百円の石鹸と同じ効果



ここ数年、美容界で売れ筋のアイテムが高級石鹸だ。特殊なハーブのエキスやオリーブオイルなどを配合し、10万円を超す超高級品まで存在している。

が、石鹸の洗浄成分は基本的に油脂だけであり、それ以外の成分を配合しても目立った効果は得られない。効果としては、数百円で買えるグリセリン石鹸と変わらないのが現実だ。



低分子コラーゲン

各社　実勢価格 1,980円〜



肉を食べるのと効果は同じ



コラーゲンの問題点については、115ページで紹介したとおり。その点を解決すべく生みだされたのが「低分子コラーゲン」である。

分子を小さくすることで、体に吸収されやすくしたというが、コラーゲンが胃酸で溶け、アミノ酸として分解されてしまうのは同じ。結局は肉を食べているのと、さほど効果は変わらない。

メッツコーラは本当にガンになるのか？

初のトクホコーラとして大人気の、キリン「メッツコーラ」。71ページでは、「食物繊維の量が少ない」として否定的な取り上げかたをしたが、このコラムでは「メッツコーラ」を擁護してみたい。

というのも、一部のマスコミ報道やネットなどで、あまりに極端な「メッツコーラ」バッシングが見うけられるからだ。

「メッツコーラ」に向けられている批判とは、「発がん性物質が入っている」というもの。ニュースサイト My news Japan が2012年に発表した記事によると、

『キリンメッツコーラに、発癌物質が含まれていることが分かった。キリンビバレッジが認めた。コーラの着色料として使われるカラメル色素の副産物として発生する「4-MI」という物質で、規制が厳しい米カリフォルニア州の1日あたり許容限度の4～5倍にもなる量が1本に含まれているという』

これに対し、キリンはすぐにプレスリリースを出した。

『当社見解としては、「体重50kgの大人で、1日約16L（480ml ペットボトル30本以上）」を毎日飲み続けなければ、安全性に問題がないと判断しております』

完全に真逆の見解だが、果たしてどちらが正しいのだろう？

結論から言えば、キリンの側に軍配があがるだろう。

まず、カラメル色素バッシングの根拠は、2007年のマウス実験がもとになっている。マウスに大量の4-MIを摂取させたところ、肺がんが発生したというのだ。

が、これは普通ではありえない量の4-MIを使った実験であり、人間で換算すると、キリンの発表どおり1日30本以上を飲む計算になる。

「少しでも発がん性があるなら使わないほうが…」との意見もあるだろうが、正味な話、コーヒーやキャベツ、ビタミンCなどにも発がん性はあるため、すべてを規制したら食べるものがなくなってしまう。発がん性と実際にがんになるかどうかは、まったく別の話だ。

食品の危険性を訴えるニュースは、往々にしてマウス実験の結果を極端にあおりがちだ。ムダに不安になりませぬよう。



ＤＨＡ ＥＰＡ
38.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail32.html
39.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail31.html

ピーリングジェル
40.http://wako-chem.co.jp/kaseihin/hiviswako/index.htm
41.http://www.dermatol.or.jp/qa/qa25/index.html

ブルーベリー
42.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail711.html

超立体マスク
43. 菅原 文子　宮沢 博　岡部 かおり 住居侵入スギ花粉エアロゾルに関する研究 日本建築学会計画系論文集　第 515 号 75-81　1999 年 1 月

Part4　このガジェット・サービスがあやしい！

モレスキン
1.http://rue89.nouvelobs.com/2009/03/28/le-moleskine-dhemingway-ou-la-magie-du-marketing

オキシトシンスプレー
2.http://www.jst.go.jp/pr/announce/20131219/
3.http://archpsyc.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1790357

空間除菌ブロッカー
4.http://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20101111_1.html

プラズマクラスター
5.http://www.caa.go.jp/representation/index.html#m01-3
6.http://journal.kansensho.or.jp/Disp?style=abst&vol=86&mag=0&number=6&start=723

ナノイー
7.http://journal.kansensho.or.jp/Disp?style=abst&vol=86&mag=0&number=6&start=723

エアウェーヴ
8.http://www.end-your-sleep-deprivation.com/buying-a-new-mattress.html

防水スプレー
9.http://www.kokusen.go.jp/pdf/n-20130404_1.pdf

抗菌グッズ
10.http://www5.ocn.ne.jp/~kmatsu/tokushuu/tokushuu34koukin.htm

アウトレット専用商品
11.http://business.nikkeibp.co.jp/article/NBD/20120402/230486/?ST=pc

グロービッシュ
12.http://news.bbc.co.uk/2/hi/programmes/from_our_own_correspondent/7844192.stm
http://www.nytimes.com/2005/04/21/arts/21iht-Blume22.html?_r=0

スピードラーニング
13. 白井恭弘「外国語学習の科学―第二言語習得論とは何か 」岩波新書）

腹筋ベルト
14.http://www.fda.gov/MedicalDevices/ProductsandMedicalProcedures/HomeHealthandConsumer/ConsumerProducts/ucm142478.htm

レイコップ
15.http://rokugadb.digiweb.jp/tokoro/dani/body.html
16.http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3609379/
17.http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dust-mites/basics/lifestyle-home-remedies/con-20028330

最優秀味覚賞
18.http://www.mediaclubsouthafrica.com/index.php?option=com_content&view=article&id=1208:sa-breweries-260609&catid=45:economynews&Itemid=114
19.http://www.itqi.com/en/awarded-products/awarded-products-2013.html

Part5　まだまだあるぞ！買ったら損な商品

脳トレ
1.http://technology.timesonline.co.uk/tol/news/tech_and_web/gadgets_and_gaming/article5587314.ece
2.http://www.nature.com/nature/journal/v465/n7299/pdf/nature09042.pdf

高級卵
3.http://www.nikkei.com/article/DGXNASFK1000P_Q3A610C1000000/

塗るグルコサミン
4.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail589.html
5.http://www.livescience.com/44010-knee-osteoarthritis-glucosamine.html

イソジンうがい薬
6.http://www.kyoto-u.ac.jp/health/006.htm

酵素ドリンク
7. 朝日新聞 2013 年 5 月 3 日付け

キャンドルブッシュ
8.http://www.kokusen.go.jp/pdf/n-20140123_1.pdf

BCAA
9.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail625.html

オルニチン
27.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1265.html
28.http://jp.iherb.com/Source-Naturals-L-Ornithine-Powder-3-53-oz-100-g/

ガルシニア
29.http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9820262
30.http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11134690
31.http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11443511
32.http://www.mhlw.go.jp/topics/2002/03/tp0307-1.html

カルニチン
33.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail603.html
34.http://jp.iherb.com/Doctor-s-Best-Best-Acetyl-L-Carnitine-HCl-588-mg-120-Capsules/

Part3　健康アイテムはワナだらけ

三ツ矢サイダープラス
1.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail583.html

トーニングシューズ
2.http://www.acefitness.org/certifiednewsarticle/720/
3.http://www.acefitness.org/pressroom/758/ace-research-study-finds-toning-shoes-fail-to/

皇潤
4.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail573.html
5.「名医に Q」2009 年 4 月放送分

ゼナ
6.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1520.html
7.http://examine.com/supplements/Muira+puama/
8.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail46.html

ザ・コラーゲン
9.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail23.html
10.http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/h22-houkoku.html
11.http://www.amazon.co.jp/exec/obidos/ASIN/B003OHANWG/

イミダペプチド
12.http://jp.iherb.com/Now-Foods-L-Carnosine-500-mg-50-Vcaps/
13.http://jp.iherb.com/VPX-Sports-Power-Shock-Amino-Nitrate-Grape-Splash-12-oz-350-g/

ノ・ミカタ
14.http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9063811
15.http://www.orgsyn.org/demo.aspx?prep=CV1P0021
16.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail600.html
17.http://lbv.jp/aminoacid/nonessential/ala.html
18.http://www.ajinomoto.co.jp/nomikata/index.html
19.http://jp.iherb.com/Source-Naturals-L-Alanine-3-53-oz-100-g/

プラセンタ
20.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail755.html

SPF40 以上の日焼け止め
21.http://www.dermatol.or.jp/qa/qa2/

GABA
22.Blood-brain barrier to H3- γ -aminobutyric acid in normal and amino oxyacetic acid-treated animals
23.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail14.html
24.http://www.ezaki-glico.net/gaba/gaba.html

ストロングファイバー
25.http://www.eiyoukeisan.com/calorie/nut_list/fiber.html

しじみ 70 個分のちから
26.http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19083482
27.http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23414576

グルコサミンコンドロイチン
28.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail589.html
29.http://www.bbc.co.uk/news/health-11330747

育毛剤
30.http://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/summary/summary.cgi?cid=62389
31.Effects of carpronium chloride on the microvascular blood flow in rat mesentery using intravital videomicroscopy. Clin. Hemorheol. Microcirc. 34 (1-2): 125–9. PMID 16543627.
32.Ketocazole as an adjunct to finasteride in the treatment of androgenetic alopecia in men. Med. Hypotheses 62 (1): 112–5. doi:10.1016/S0306-9877(03)00264-0. PMID 14729013.
33.48.http://www.osakado.org/detail/011048_gen_minoxidil5_loation.html

マウスウォッシュ
34.http://www.yokohama-perio.com/treatment/mouthwashes.html
35.http://www.dailymail.co.uk/health/article-2546092/Mouthwashes-raise-risk-heart-attack-strokes-Antiseptic-gargles-kill-good-bacteria-help-blood-pressure-down.html

野菜一日これ一本
36.http://www.seikatsu.city.nagoya.jp/test/shibai/yasai.pdf
37.http://www.kagome.co.jp/koreichi/nutrition/

サロンパスA
34.http://www.shiga-med.ac.jp/~koyama/analgesia/analg-nsaids.html

アイボン
35.http://www.iriscontact.jp/qa/index.html
36.http://www.ss.iij4u.or.jp/~contact/jyouhou.htm

新キズドライ
37. 夏井 睦「キズ・ヤケドは消毒してはいけない―治療の新常識『湿潤療法』のすべて」主婦の友社

青汁
38.http://jp.iherb.com/Nature-s-Way-Alive-Whole-Food-Energizer-Multi-Vitamin-Max-Potency-No-Iron-Added-180-Tablets/4120

眠眠打破
39.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail601.html
40.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail50.html
41.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail46.html
42.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail49.html
43.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail48lite.html
44.http://www.amazon.co.jp/exec/obidos/ASIN/B000FQUK7W/

キンカン
45.http://www.rainbow-chaser.info/?page_id=64

リアップ
46.http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19691748
47.http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21700360
48.http://www.osakado.org/detail/011048_gen_minoxidil5_loation.html
49.http://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm290879.htm#Hair

ヘパリーゼ
50. 石浦章一「老いを遅らせる薬」ＰＨＰ新書

パワードコーヒー
51.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail52lite.html
52.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1138lite.html
52.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail52lite.html
54.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail505lite.html

メッツコーラ
55.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail22.html

Stylee(スタイリー)
56.http://www.itoen.co.jp/stylee/monoglucosyl/index.html
57.http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16521708
58.http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15386934

ハンドソープ
59.http://www.fda.gov/NewsEvents/Newsroom/PressAnnouncements/ucm378542.htm

難消化性デキストリン
60.http://www.amazon.co.jp/exec/obidos/ASIN/B00D86V4IA/

Patrt2　本当は痩せないダイエット商品

フォースコリン
1.http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16129715
2.http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18500958

カロリミット
3.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail491.html
4.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail26.html
5.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail749.html
6.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail98.html
7.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail103.html

なかったコトに！
8.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail749.html
9.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail599.html
10.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail79.html
11.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail714.html

参照

Part1 あの有名&定番商品も買ったら損？

ヘルシア緑茶
1.http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20807303
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19680234
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19074207
2.http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19597519
3.http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19074207
4.http://www.kao.co.jp/healthya/ryokutya/

黒烏龍茶
5.http://www.teasetc.com/tea/article.asp?ID=1
6.http://www.suntory.co.jp/softdrink/kuro-oolong/lesson/lesson3/page3.html
7.http://www.nutraingredients.com/Research/Oolong-tea-fights-fat-and-cholesterol

十六茶ダブル
8.http://www.natureasia.com/ja-jp/research/highlight/9257/
http://ajcn.nutrition.org/content/72/6/1461.abstract
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10805824

スカルプD
9.http://www.scalp-d.com/products/index.html#seg2
10.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail101.html

ボスグリーン
11.http://www.suntory.co.jp/softdrink/boss/green/about.html
12.http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2955875/
13.http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1038/oby.2011.289/full

レッドブル
13.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail601.html
http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail590.html

14.http://www.dailymail.co.uk/health/article-2516783/Energy-drinks-change-way-heart-beats-lead-heart-rhythm-problems.html

ヘルシアコーヒー
15.http://coffee.ajca.or.jp/webmagazine/library/polyphenol

伊右衛門
16.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2455.html
17.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail2380.html

ウコンの力
18.http://www.naturalnews.com/037489_turmeric_liver_regeneration.html
19.http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306452213002972
20.http://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/mp700113r

リポビタンD
21.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail620.html
22.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail607.html

ユンケル黄帝液
23.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail52.html
24.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail637.html
25.http://articles.orlandosentinel.com/2010-11-18/business/os-caffeine-alcohol-mix-20101118_1_alcoholic-energy-drink-alcohol-and-caffeine-older-drinkers

マカの元気
26.http://www.rbej.com/content/3/1/16
27.http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12472620
28.http://www.amazon.co.jp/exec/obidos/ASIN/B005K2F04E/

バナジウム天然水
29.http://www.asahiinryo.co.jp/vanadium/sp/brand/page1.html
30.http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail724.html
31.http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8781301

ミネラルウォーター
32. 食品衛生法第 11 条

キシリトールガム
33.http://www.xylitol.org/how-to-use-xylitol

買ったら損する人気商品

2014年8月8日　第1刷発行

発行所　株式会社　鉄人社
〒102-0074
東京都千代田区九段南3-4-5　フタバ九段ビル4F
TEL 03-5214-5971　FAX 03-5214-5972
http://tetsujinsya.co.jp/

発行者　稲村 貴

編集担当　鈴木祐一郎

表紙イラスト　加藤裕將

編集協力　鄭美華

印刷・製本　(株)シナノ

ISBN978-4-86537-012-6 C0077

※本書は、2014年3月27日発行の別冊裏モノJAPAN「買ったら損する人気商品150」を加筆修正したものです。